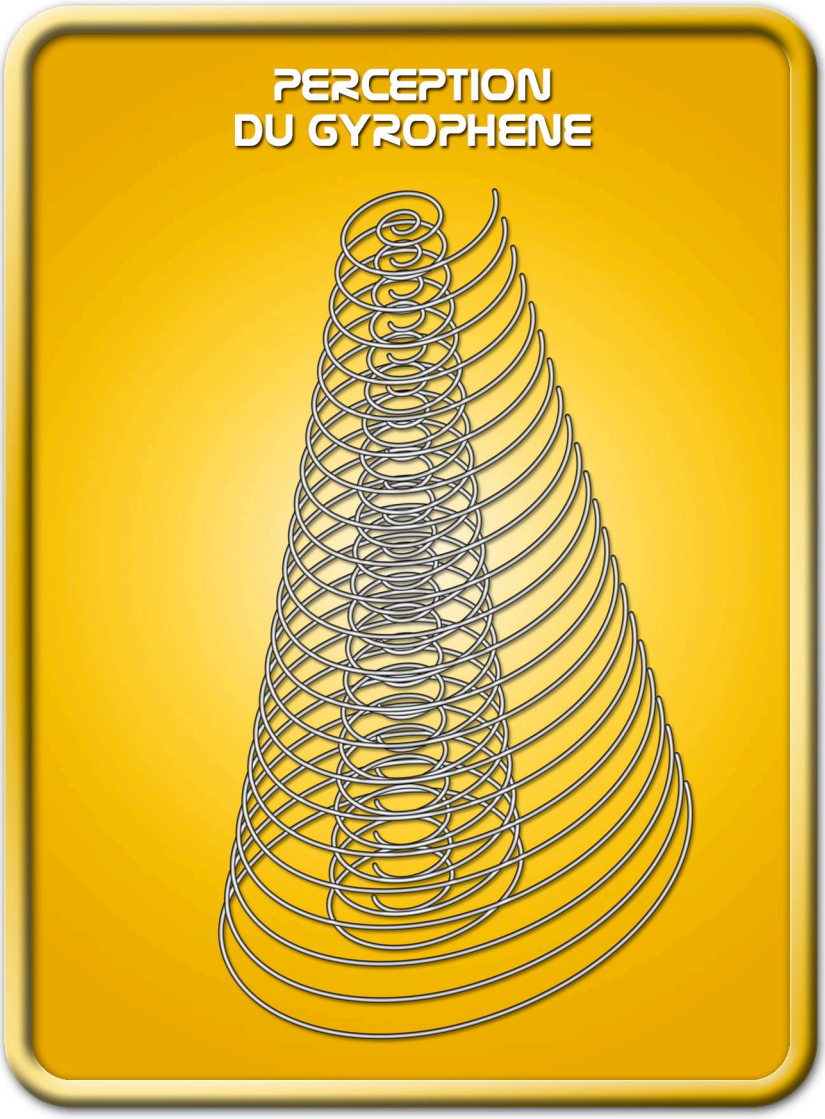
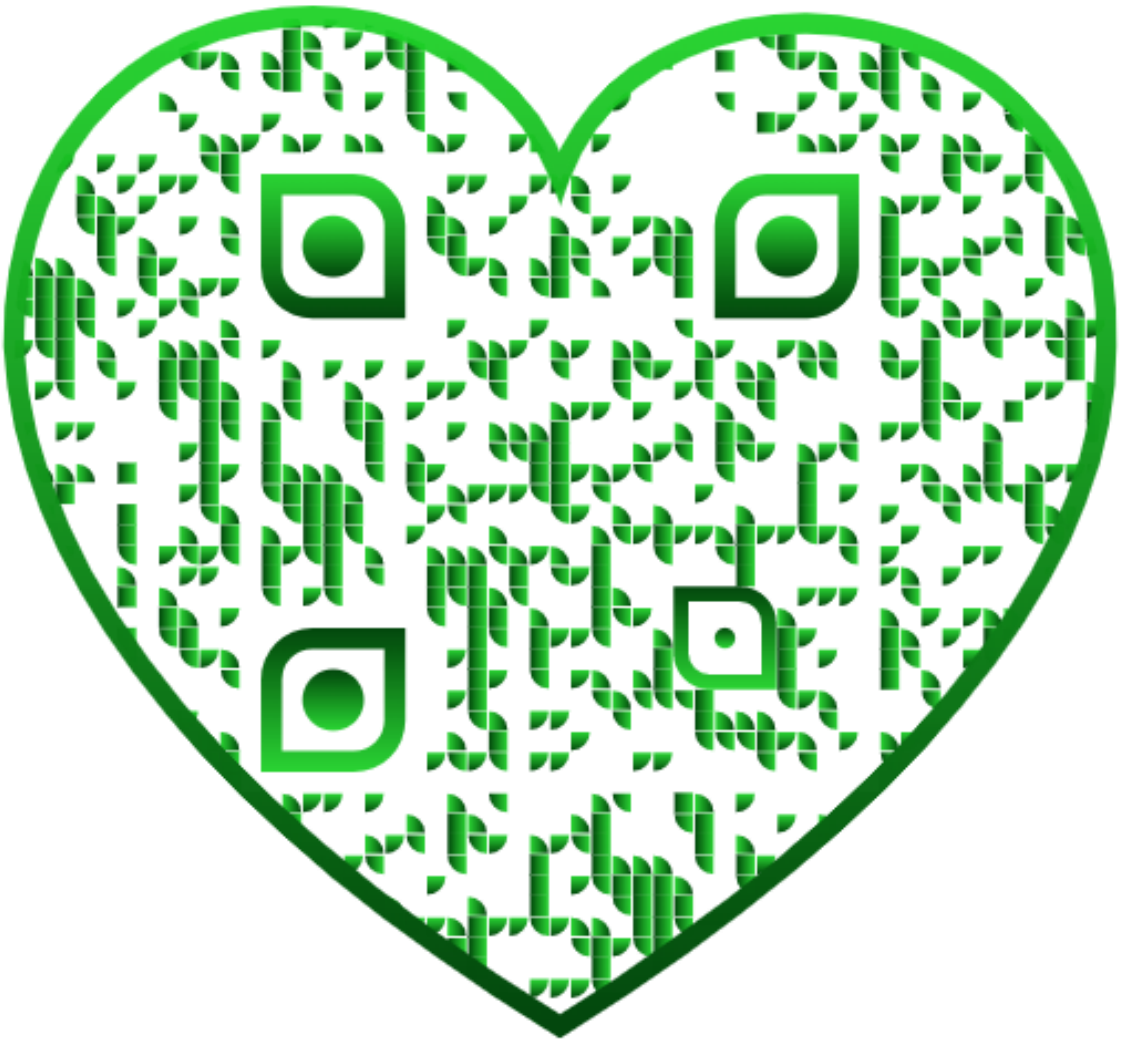
Docteur Francis LEFEBURE

PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS



Éditions PHOSPHÉNISME



PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

Les danses de DERVICHES TOURNEURS sont pratiquées dans des pays où la longévité est bien plus élevée que dans la moyenne de la population du globe. Ceci s'explique par le fait que le cerveau baigne dans le liquide céphalo-rachidien qui le nourrit. Ces rotations du corps autour de son axe vertical mobilisent ce liquide, provoquant ainsi une meilleure nutrition et désintoxication de l'encéphale. C'est pourquoi, dès le début de leur pratique, on constate un rajeunissement cérébral (aucun risque de vertige et de nausée par les techniques que nous indiquons). Certaines formes de rhumatisme guérissent par suite de cette action sur le système nerveux ; certaines maladies neurologiques, même congénitales, ont pu être améliorées.

Du fait de la suractivation du cerveau pendant la danse, toute pensée qui y est associée prend un relief particulier et reste bien mieux gravée dans la mémoire. Ceci est aussi bien applicable aux matières à apprendre pour un examen qu'à une résolution, une habitude que l'on veut acquérir ou quelque autosuggestion.

Dès le début de l'entraînement, on note une amélioration du sommeil qui devient plus profond et plus reposant, tout en étant plus court. L'action sur l'organe de l'équilibre (dans l'oreille interne), en association avec des exercices mentaux, aide à la formation de l'idée de l'espace et accélère sa maturation chez les handicapés mentaux, d'où correction de certaines formes de dysorthographie, comme l'écriture en miroir.
L'association méditation-danses de derviches est à l'oreille interne ce que le phosphène est à la vue, d'où multiplication des effets en pratiquant les deux en même temps.

Le tourbillonnement de KOUNDALINI et des CHACRAS, cher aux yoguis, est l'imprégnation de l'imagination par la sensation de rotation. Les sensations de DÉDOUBLEMENT, ou sorties de la conscience hors du corps, proviennent de l'éveil du côté spirituel de l'organe de l'équilibre (dans l'oreille interne) nous donnant la notion de variation de la position du corps spirituel, le “GYROPHÈNE” étant l'équivalent dans cet organe du phosphène pour l'œil.

En Appendice : entre autres, l'explication du fameux RAYON VERT des marins, avec la méthode pour le reproduire expérimentalement.

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

DU MEME AUTEUR

• L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

• LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE
Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

• LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

• ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL
par l'audition alternative.

• L'INITIATION DE PIETRO

• YOGA DE DEUX SECONDES

• DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE
ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

• KOUNDALINI Tome II

• LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES
Lourdes et le Phosphénisme

• PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA VOYANCE
Nouvelle explication de l'origine des religions

• L'EXPLORATION DU CERVEAU
par les oscillations des phosphènes doubles

• PUISSANCE DU CHRISTIANISME
Le Christianisme a-t-il livré tous ses secrets ?

• LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA
Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome I. La voie sensorielle

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome II. Visions et dédoublements

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome III. Balancements mystiques

• LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT
par la pensée au sixième de seconde

• OM,
le Nom naturel de Dieu et les mantras

• PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

• LES HOMOLOGIES
ou la lumière de l'Asie devant la science

• LA RESPIRATION RYTHMIQUE
et la concentration Mentale

La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales (mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative, etc.), donc l'intelligence dans son ensemble.

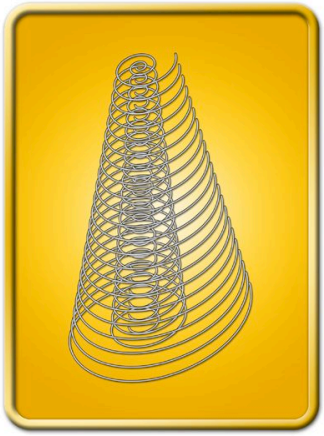
L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :
"LE MELANGE D'UNE PENSEE AU PHOSPHENE TRANSFORME L'ENERGIE LUMINEUSE EN ENERGIE MENTALE".

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le "Mixage Phosphénique" consiste à mélanger une pensée au phosphène.

Le Mixage Phosphénique est une REMARQUABLE METHODE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL pour améliorer ses performances, applicable à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

Docteur Francis LEFEBURE

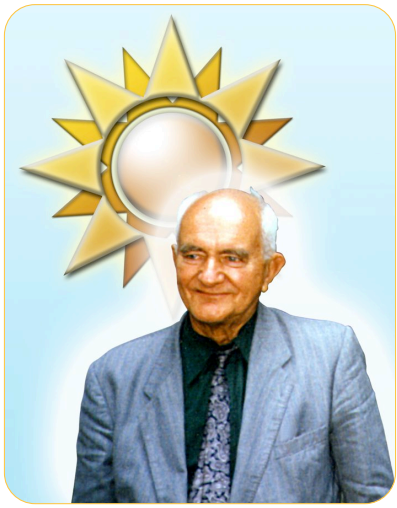
PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS



1e édition : Édition J. BERSEZ,1982
2e édition : Éditions Phosphénisme, 1997
3e édition : Éditions PHOSPHÉNISME
Nouvelle version, illustrations revues pour internet version PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-17-1
Dépôt légal : 3e trimestre 2006

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.



Docteur Francis LEFEBURE

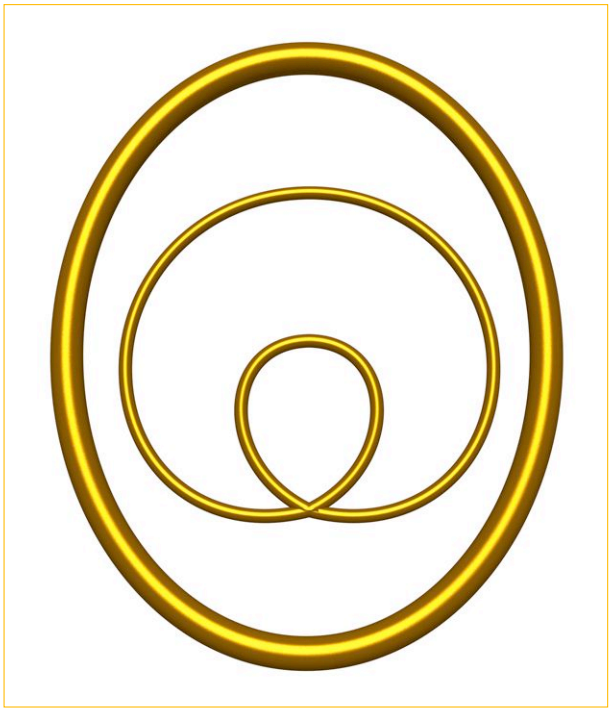
- Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
- Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
- Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
- Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
- Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du “Mixage Phosphénique en Pédagogie”.

Pour tout renseignement :

Éditions PHOSPHENISME
École du Docteur Francis LEFEBURE
(Centre Principal)

http://www.phosphenisme.com

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



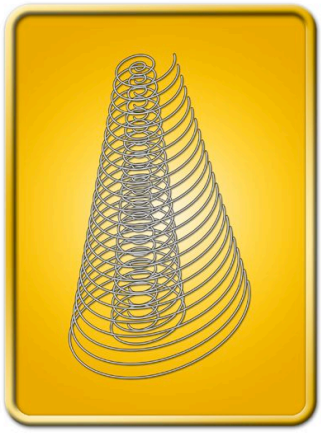
Symbole du PHOSPHÉNISME

Le limaçon de Pascal (au centre de l'oeuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.
Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'oeuf ou le tourbillon du sang dans le coeur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHÉNISME

“ Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant ce qu'on appelle en grammaire un néologisme, par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil ”.

PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS



Explications initiatiques et médicales.
Longévité de la Vie.
Développement des pouvoirs supranormaux.
Éveil des Chacras, montée de Koundalini, etc.
Expérience du Rayon Vert.

AVANT-PROPOS

Cet ouvrage constitue le troisième cours de “Yoga phosphénique”. Pour bien le comprendre, il est nécessaire d'avoir étudié auparavant “Le Mixage Phosphénique en Pédagogie” et “Phosphénisme et développement de la voyance” (Phosphénisme et Origine des Religions).

Néanmoins, pour permettre une première lecture de cette étude sur les rapports entre les danses de derviches et les phosphènes, nous donnons ici un résumé de ces deux ouvrages.

Le phosphène est la tache multicolore qui persiste en obscurité pendant trois minutes, après fixation durant une trentaine de secondes d'une source lumineuse.

Le Mixage phosphénique consiste à mélanger à ce phosphène une image visuelle et/ou auditive. Par exemple, un enfant qui veut retenir une carte de géographie se la représentera mentalement durant la présence du phosphène. Celui-ci canalise alors l'attention vers la pensée choisie ; cette amélioration de l'attention persiste entre les séances. De plus, il se produit entre la pensée et le phosphène un phénomène comparable à une combinaison chimique, de telle sorte que, d'une part, la pensée devient dense, ce qui l'aide à se graver dans la mémoire, et que, d'autre part, il y a un dégagement d'énergie qui augmente le nombre des associations d'idées, par conséquent l'intelligence, et excite la curiosité intellectuelle et l'esprit d'initiative.
Sur des enfants d'une dizaine d'années, l'amélioration des résultats scolaires est souvent visible après un mois, à raison de dix minutes d'exercice matin et soir seulement.
Les résultats sont parfois encore plus rapides. C'est ainsi qu'une enfant de neuf ans, qui était mauvaise en calcul, a obtenu des résultats corrects en trois semaines ; que le fils d'un capitaine d'aviation, qui était dans une situation catastrophique en quatrième, est passé en troisième sans difficulté, trois mois après avoir commencé le mixage. C'est par milliers que nous comptons maintenant les succès scolaires.

L'action du Mixage phosphénique sur le sommeil est remarquable ; beaucoup d'insomnies ont été guéries par ce procédé ; les rêves deviennent plus colorés et plus conscients. La pratique du Phosphénisme

agit aussi sur le caractère. C'est ainsi que dans des grandes familles où les enfants se disputaient continuellement, vint à régner la bonne entente.

Au Portugal, Monsieur le professeur Cruz (nommé par son gouvernement pour perfectionner les méthodes pédagogiques de ce pays) a fait des tests d'attention sur des groupes d'enfants, avant et après les séances de Mixage phosphénique. Ainsi, il a été confirmé que cette faculté est meilleure après chaque séance, et que, par la répétition de celles-ci pendant quelques semaines, à raison d'une demi-heure par jour environ, l'amélioration de l'attention persiste entre les séances.

En France, Madame Koulibali, professeur de philosophie et conseillère pédagogique, a appliqué le Mixage phosphénique à trois enfants qui avaient toujours zéro en orthographe ; trois mois après, ces enfants avaient 13, 14 et 16 sur 20.

Monsieur Lignon, professeur de mathématiques, chargé de recherches à la Faculté de Toulouse, a commencé les vérifications officielles par l'expérimentation sur des étudiants volontaires.

Il existe une modalité d'application pour chaque matière scolaire : pour aider à résoudre plus facilement les problèmes de mathématiques, augmenter l'idéation pour une narration et permettre de prendre plus facilement l'accent d'une langue étrangère, etc.

L'action sur la vue est très favorable, sous la réserve évidemment que soient respectées les normes d'éclairage que nous indiquons, normes déjà établies par plus de douze années d'expériences sur des milliers de cas.
Les adultes tirent également profit du Mixage phosphénique, tant dans leur vie professionnelle que privée, bien qu'un peu plus lentement que les enfants. Les personnes âgées y puisent un rajeunissement cérébral. Chez tous, l'action sur le caractère améliore les relations sociales.
Mais ce phénomène a été utilisé instinctivement par tous les peuples à un certain stade de leur évolution, dans les cultes du soleil qui associaient la prière avec la fixation de celui-ci. Ainsi, en est-il encore chez les Zoroastriens dont les prêtres s'appellent “mages”. La magie, au sens originel du terme, est donc une science des phosphènes qui s'est perdue.

De même, les enfants bergers prennent souvent l'habitude de jouer avec des phosphènes et y mélangent des prières. Or, tous les principaux faits de l'église romaine ont eu, à leur origine, des enfants bergers.

D'autres enfants utilisent instinctivement le reflet du soleil dans l'eau. Ce fut le cas de la poétesse Minou Drouet, qui fut un très jeune prodige. On trouve aussi des pêcheurs qui ont acquis un certain don de voyance, en priant pendant leur travail avec le reflet du soleil sous les yeux.

À la naissance du Christ, étaient présents les bergers et les mages, les deux grandes catégories de spécialistes des phosphènes de l'Antiquité, et le Christ alla d'abord chercher quatre pêcheurs du lac de Tibériade pour commencer son prêche. Le Phosphénisme a donc joué un rôle considérable dans la naissance du Christianisme.

Et ceci est également vrai pour la religion de Mithra où le futur initié devait observer les phosphènes dans une grotte. On retrouve également leur usage chez les Tibétains qui possédaient, dans chaque temple, un livre d'interprétation des signes qui apparaissent quand on fixe le soleil ; chez les sorciers pygmées qui fixent une flamme pour voir où est le terrain giboyeux. Or, il arrive assez souvent qu'un explorateur, à côté d'eux, ait la même vision au même moment, en raison de la très grande transmissibilité télépathique des phénomènes phosphéniques.

Le Phosphénisme est donc
une révolution idéologique mondiale.

REMARQUES LINGUISTIQUES sur l'orthographe du mot " Koundalini ".
Koundalini s'écrit avec un « o » en français
Et sans le « o » en anglais.

Voir le livre : La machine à faire monter Koundalini du Dr LEFEBURE.

Chapitre I

LA DANSE DES ENFANTS DE FATIMA : UNE DYNAMO AU SEIN DE LA SUBSTANCE PHOSPHÉNIQUE

Le prodige solaire de Fatima s'est déroulé devant 70 000 personnes. Nous en rappelons ici l'essentiel : trois jeunes enfants avaient promis un miracle pour le 13 octobre 1917 à midi. Cette prédiction avait été faite six mois auparavant, de telle sorte qu'à cette date, une foule considérable s'était réunie au lieu désigné. Elle n'était pas constituée que de croyants, car, peu de temps avant Fatima, le Portugal était le pays le plus laïcisé d'Europe, et certains étaient venus en ce lieu pour tenter de démasquer ce qu'ils pensaient être une supercherie préparée par le clergé.

Le 13 octobre, un peu avant midi, il pleuvait. L'aînée des trois enfants, Lucie Dos Santos, demanda à la foule de fermer les parapluies, s'agenouiller et prier, ce qu'elle fit.

À midi, il ne se passa rien. La famille des enfants craignait alors pour leur vie, un lynchage par les anticléricaux étant à redouter.

À midi cinq, le soleil sortit des nuages. L'aînée des trois enfants eut alors une vision qu'elle interpréta comme l'ordre de dire à la foule “Regardez le soleil”. La foule vit alors le soleil s'obscurcir, puis trembler, puis se balancer dans le ciel, ensuite tournoyer sur lui-même, ses rayons tournant comme les rayons d'une roue, enfin, paraître tomber sur la foule et remonter. Ce cycle se répéta trois fois de suite pendant dix minutes.
Après ces mouvements anormaux du soleil, la boue du sentier paraissait comme miraculeusement séchée.

Un professeur de sciences, qui était sur son balcon par hasard, dit : “J'ai vu mais je ne l'explique pas”. Un directeur de journal antireligieux, qui était venu croyant saisir une occasion de démolir un complot clérical, repartit convaincu et enthousiaste. Des paysans qui étaient dans leur champ, mais n'étaient pas prévenus qu'il y avait un rassemblement de croyants à Fatima, virent également des mouvements anormaux dans le soleil, mais d'autant plus faiblement qu'ils étaient plus loin.

Or, nous avons montré par ailleurs que ces faits s'expliquent de la façon suivante : c'est le co-phosphène solaire que la foule a vu ainsi danser et non le phosphène lui-même.

Les phosphènes sont très transmissibles par télépathie, mais cette transmission est fonction de la distance. Elle est d'autant meilleure que les sujets sont plus proches les uns des autres. Alors, le raisonnement que l'on fait pour la masse critique au sujet de la bombe atomique s'applique : passé un certain nombre d'atomes, le phénomène s'emballe et débouche sur la phase explosive.

Mais comment ces enfants ont-ils pu manier si parfaitement d'instinct cette formidable force phosphénique ?

D'une part, depuis plusieurs années, la plus jeune des trois avait entraîné les deux autres à prier en fixant le soleil, parce que ces enfants avaient identifié le soleil à Jésus et la lune à Marie.

D'autre part, ils exécutaient une danse du pays, très semblable à ce que font d'instinct beaucoup d'enfants s'ils sont dans la solitude, mouvement qui est la forme primitive des danses de derviches tourneurs, et cela, tout en continuant de prier. Or, nous avons vu, par ailleurs, les merveilleux effets du Mixage phosphénique.

Mais son association avec la forme la plus élémentaire, enfantine, des danses de derviches tourneurs multiplie ses effets dans des proportions fabuleuses.

Nous comprendrons pourquoi si nous nous souvenons que nous avons trois preuves majeures de ce que le phosphène est une substance subtile extérieure au cerveau, sans parler de multiples indications de moindre importance :

1) il est photographiable. Monsieur Cuttica, photographe professionnel, a pu obtenir une centaine de photographies de phosphènes. Nous en avons publié quelques-unes dans “L'initiation de Pietro”.

2) la troisième phase permet de voir les objets physiques en pleine obscurité. C'est le phénomène que nous avons appelé “phosphovision physique”.

3) il est très transmissible par télépathie, beaucoup plus que la pensée normale.
Rapprochons cela de la doctrine des formes-pensées des Théosophes, laquelle dérive des traditions hindoues : lorsque, par exemple, nous formons l'image mentale d'une maison, nous créons réellement une sorte de petite sculpture ayant cette forme, dans une substance subtile autour de nous. Quand nous n'y pensons plus, nous la rangeons dans notre aura. Lorsque nous en évoquons le souvenir, un rayon de cette lumière mentale va de cette substance subtile à notre cortex, lequel montre au microscope une structure très ressemblante à celle de la rétine. Le cortex, donc, détecte nos pensées comme la rétine perçoit la lumière.

Le phosphène nous apparaît alors comme une matière d'une densité intermédiaire entre celle de la pensée et celle de la matière physique. On peut aussi le considérer comme l'étage inférieur de la pensée.
Lorsque nous mélangeons la pensée au phosphène, il se produit réellement, en insistant, une combinaison chimique entre les deux qui engendre des éléments nouveaux. Ceci explique bien des faits étranges qui ont accompagné le prodige solaire de Fatima, comme la chute au sol de boules blanches qui se sont montrées évanescentes lorsque l'on a voulu les ramasser : “sel phosphénique“, plus dense que le phosphène et la pensée séparément, comme un sel est plus dense que l'acide et la base qui lui ont donné naissance.

Il était nécessaire de rappeler ces prémices pour bien faire comprendre l'importance des danses de derviches, comme celles que faisaient instinctivement les enfants de Fatima.
En effet, donnons-nous un milieu qui soit en même temps une substance et une force, mais où l'énergie y est statique.
Dans ce milieu, introduisons un mouvement de rotation. Il va engendrer une foule de phénomènes nouveaux d'une puissance incomparable.

Rappelons à ce sujet qu'un condensateur, grand comme la Terre, accumulerait un nombre d'électrons infime par rapport à celui déplacé dans le courant électrique produit par une petite dynamo, et en peu de temps. Avec ce courant, on peut produire de l'éclairage, du chauffage, du mouvement, ce qui n'est pas possible avec l'électricité statique.

Plus précisément : la décharge de la quantité d'électrons accumulés dans un condensateur grand comme la Terre pourrait allumer une lampe pendant deux ou trois secondes, tandis que la même quantité d'électrons,

mus par une dynamo, pourra tenir la lampe allumée aussi longtemps que la dynamo tournera.
D'une façon comparable, que sont les effets mécaniques d'un air calme auprès de celui d'un cyclone ? Pratiquement nuls, alors que le cyclone arrache des toits et soulève des barques.

Il en est de même dans cette substance phosphénique qui nous enveloppe dès que nous commençons à pratiquer le Phosphénisme. En ajoutant les exercices qui créent un mouvement tourbillonnaire dans cette substance phosphénique, et en même temps dans la substance plus subtile constituant les formes-pensées, et dans la combinaison des deux qui peut en résulter, nous créons une force incommensurablement plus grande que par le seul Mixage phosphénique ; la force jusqu'alors statique deviendra un courant transportant une énergie considérable, utilisable pour les effets les plus variés.

Tout cela a toujours été pressenti et utilisé instinctivement par tous les peuples. Mais ce qui est fait correctement d'instinct, dans le but qui nous intéresse, par les enfants, comme le prouve le cas des enfants de Fatima, est vite transformé par les adultes en chorégraphie, c'est-à-dire que la danse naturelle de l'enfant vise à créer en lui-même un état d'âme intérieur, sans se soucier de quelque spectateur. Ainsi, une fois, en 1942, nous étions à Orléans ville (Algérie) et nous avons remarqué un attroupement sur le pont qui traversait l'Oued, alors à sec. Intrigués, nous nous sommes rendus sur ce lieu : la foule regardait un jeune berger qui ne se rendait pas compte qu'on l'observait et qui avait improvisé une danse de ce genre accompagnée de chants, si belle que c'en était un spectacle.

Mais si l'on perd de vue que créer un état intérieur particulier est le but de ces danses, alors l'aspect spectaculaire prend le dessus et l'on modifie pour le public les bases visiblement instinctives. En particulier dans la chorégraphie de groupe, chaque danseur doit faire attention à la place de ses voisins pour harmoniser le mouvement d'ensemble, tandis que, dans les danses à but initiatique, chaque danseur ne s'occupe que de l'effet sur sa conscience de ses mouvements.

Donc, du tronc commun qu'est la danse instinctive de l'enfant, naissent deux branches : l'une la chorégraphie, l'autre la danse initiatique.

Nous cherchons donc à perfectionner cette dernière en nous appuyant sur le Phosphénisme, puisque le phosphène est le cordon ombilical qui nous

rattache à l'autre monde. Dans ce but, nous commencerons par étudier l'action de ces danses sur les phosphènes. Puis, nous verrons comment combiner les deux de façon plus intéressante.

Différencions bien les expériences qui ont pour but d'analyser, par les phosphènes, l'action des diverses variétés de mouvements, des exercices définitifs découlant de cette analyse.

Chapitre II

EXPÉRIENCES PRÉLIMINAIRES

PREMIÈRE EXPÉRIENCE :
ROTATION DU CORPS AUTOUR DE SON AXE VERTICAL

Étant debout, tourner sur soi-même, l'axe du corps restant toujours bien vertical.

Tourner dans un sens ou dans l'autre. À la fin de cet ouvrage, nous discuterons longuement le problème du sens de rotation, mais pour le moment, nous n'en tenons pas compte.
Cette rotation est obtenue par le mouvement de pied suivant :

1) départ les pieds joints, sans forcer, orteils au même niveau (donc, il en est de même pour les talons).

2) ayant choisi un sens de rotation, déplacer le pied de ce côté (par exemple, si c'est le sens de rotation des aiguilles d'une montre au sol, ce sera le pied droit).

DÉPLACER LE PIED DE TELLE SORTE
QUE L'EXTRÉMITÉ DU TALON NE BOUGE PAS

Donc, le pied va se lever, sauf la pointe du talon qui va servir d'axe de rotation pour le pied, de pointe au sol.
Faire tourner le pied de soixante-dix degrés environ.

Quatre-vingt dix degrés (c'est-à-dire mettre les deux pieds à angle droit), c'est trop : cela fait mal à la hanche et l'on est gêné dans sa concentration. On peut tourner d'un peu plus de soixante degrés si la hanche le supporte sans peine.
À ce stade, les pieds forment donc un angle, avec un point de contact au bord interne des talons.

3) ALORS, SOULEVER LÉGÈREMENT L'AUTRE PIED, celui qui n'a pas tourné (dans l'exemple choisi, le gauche) et **L'AMENER À**

S'APPLIQUER CONTRE LE PREMIER PIED, les orteils étant au même niveau (et, par conséquent, il en est de même pour les talons). Les deux pieds se retrouvent donc dans la même position, l'un par rapport à l'autre, qu'au départ, mais l'axe de cet ensemble a tourné de soixante-dix degrés.

4) recommencer cette manœuvre cinq fois pour un tour à peu près complet sur soi-même.

On observera que l'extrémité du talon du pied sur lequel on tourne reste à la même place. Il est le centre de rotation (néanmoins, cela facilite le mouvement de le soulever légèrement lorsque l'on fait bouger ce pied, dans l'exemple : le droit), tandis que l'extrémité du talon du côté opposé décrit un axe de court rayon autour de ce centre de rotation.

Certains préféreront peut-être la dernière méthode : tracer au sol un petit cercle de 5 à 10 cm de diamètre, placer les talons à la périphérie de ce cercle et déplacer les talons de telle sorte qu'ils se trouvent toujours sur la périphérie.
On peut aussi placer une liasse de quelques feuilles de papier qui ont été pliées en quatre puis dépliées sous les pieds. Les talons seront au point d'intersection de la pliure, la pointe des pieds à l'extérieur des feuilles. À l'extrémité des orteils, on se rend très bien compte où l'on est par rapport aux feuilles et, sans difficulté, on tourne autour du centre de la liasse. Si l'on est pieds nus, on se guide sur le centre de la pliure, que l'on perçoit très bien.
Cette description, commode pour apprendre à tourner, est exagérément schématique.
En effet, se conformer trop strictement à ce que nous venons de décrire a pour résultat que l'on prend plus, et trop, appui sur le membre inférieur du côté de la rotation (ici, le droit), ce contre quoi l'organisme réagit.

La nature vient heureusement rétablir l'équilibre, de sorte que les réflexes de posture vous obligent à déplacer aussi un peu l'extrémité du talon sur lequel vous tournez. Il faut alors se fier à ses réflexes, car un mouvement tout à fait précis ne peut être systématisé : la verticale, passant par le centre de gravité du corps, décrit au sol un mouvement tout aussi complexe que le mouvement de précession d'un gyroscope que l'on sollicite, c'est-à-dire comme les mouvements d'une toupie que l'on touche. Si l'extrémité au sol de son pivot est fixe, l'extrémité supérieure décrira un cercle ; de même, d'une façon idéale, les deux talons devraient décrire un

petit cercle. Mais si la pointe au sol de la toupie est libre et le parquet glissant, la toupie aura un double mouvement, de son extrémité supérieure et de son extrémité inférieure, qui décrira au sol une courbe complexe présentant des nœuds. C'est exactement ce qui se passe dans l'exercice ci-dessus si on laisse jouer les réflexes de posture, mais il faut veiller à ce que la courbe au sol du centre de giration reste sur une petite surface.

L'important est de ne pas être gêné dans les exercices mentaux associés par l'attention portée aux pieds, de telle sorte qu'après quelques tâtonnements en rapport avec les directives générales que nous venons de donner, chacun prendra une façon de tourner qui lui est propre et commode, ce qui peut être influencé, par exemple, par la forme ou l'état des articulations.

Lorsque, sous l'influence de l'exercice mental associé que nous verrons plus loin, on éprouve le besoin de tourner de plus en plus vite, si c'est dans le sens des aiguilles d'une montre, le talon droit se soulèvera pour se déplacer sur un petit cercle, l'axe du pied droit se plaçant toujours sur un rayon de ce cercle ; par contre, l'axe du pied gauche se placera presque tangentiellement au cercle décrit par l'extrémité de l'orteil droit (ce grand cercle est évidemment concentrique au petit décrit par le talon).

Cette façon d'opérer permet de prendre un appui puissant sur le pied gauche, appui indispensable pour accélérer la rotation.

DEUXIÈME EXPÉRIENCE :

OBSERVATION DES EFFETS DES ROTATIONS SUR LE PHOSPHÈNE

Fixer une lampe une trentaine de secondes et éteindre, mais en laissant une certaine pénombre dans la pièce afin de ne pas se heurter aux meubles. Puis, étant debout, tourner sur soi-même autour de l'axe vertical du corps en démarrant brusquement, et ceci pendant une douzaine de secondes. Arrêter également brusquement pendant un temps égal, puis repartir dans le même sens.

On observera que le phosphène prend du retard au démarrage, puis après l'arrêt de l'avance ; les deux sont d'une trentaine de degrés.
Ce retard et cette avance ne sont pas liés à des mouvements incontrôlés des yeux au moment de l'arrêt et du départ. En effet, si l'on bloque le regard, par exemple latéralement, en durcissant tous les muscles périoculaires, le retard au démarrage est accentué ainsi que l'avance à l'arrêt.

Donc, dans la première expérience, les mouvements involontaires et inconscients des yeux tendent à atténuer le retard du phosphène au démarrage et l'avance à l'arrêt.

Cette expérience est en tout point comparable à celle relative à l'entraînement du phosphène avec le balancement de tête de deux secondes, et sa fixité sur l'axe du corps avec le mouvement de tête trop rapide : nous rappelons que ce phénomène est encore plus net si tous les muscles périoculaires sont contractés (cf. principalement “Le Mixage Phosphénique en Pédagogie”).

Ceci est l'observation principale, mais, souvent, on peut remarquer d'autres petits faits très intéressants.
En effet, le plus souvent pendant cet exercice, le phosphène est plus brillant, plus riche en couleurs et plus durable. Ceci prouve à quel point le phosphène est un thermomètre ultra-sensible de l'état du cerveau. Nous nous souvenons, en effet, que le cerveau est surtout nourri par le liquide céphalo-rachidien dans lequel il baigne. C'est parce qu'il est peu nourri par le sang que le cerveau est un organe blanc et non rouge, comme le muscle qui est très vascularisé.

Or, lorsque le sujet démarre, le liquide céphalo-rachidien, à cause de son inertie, partira après le crâne et le cerveau. Par contre, lors de l'arrêt, ce liquide continue quelque temps son mouvement. D'ailleurs, à aucun moment il ne tournera à la même vitesse que le cerveau. Il va donc frotter contre lui, sinon directement, tout au moins par l'intermédiaire de la piemère, la mince méninge qui nourrit le cerveau. Donc, les déchets en seront éliminés plus rapidement, une nutrition plus abondante sera assurée.

De plus, le cerveau est suspendu par la méninge intermédiaire, ou arachnoïde, qui, comme son nom l'indique, forme comme une toile d'araignée entre la pie-mère et la dure mère collée au cerveau.
Le frottement du liquide céphalo-rachidien contre ces fils qui les traversent sera particulièrement fort, au point d'en produire une électrisation.
Celle-ci peut être vérifiée : si, étant sur un tapis isolant, on tourne quelques instants assez vite sur soi-même, puis que l'on touche par exemple la barre de cuivre au mur d'une salle de danse, barre reliée au sol ou quelque prise de terre, on tire une étincelle.

Meilleure élimination des déchets du cortex, meilleure nutrition de celui-ci, électrisation légère et bien homogène, mais en couronne, de l'ensemble de la surface du cerveau : voilà qui explique son meilleur fonctionnement pendant ces exercices et après, ce dont témoigne une plus grande brillance et durée du phosphène. Ceci paraîtra être également une indication que le phosphène provient bien principalement de la surface du cerveau (cortex ou écorce cérébrale) et non d'une région profonde, car il est peu probable que l'action du liquide céphalo-rachidien se fasse alors sentir d'une façon si rapide et si intense.

Mais nous disons que le phosphène est un merveilleux instrument de mesure de l'état du cerveau, car si nous tournons trop vite ou trop longtemps, le phosphène s'éteint brusquement, d'ailleurs au moment où il était le plus brillant. Nous savons alors que nous avons dépassé la dose optimum d'exercice et atteint celle de la fatigue. Une fois de plus, par le phosphène, nous connaissons exactement la meilleure façon d'exécuter un exercice. Il est la lampe qui nous indique ce que l'Évangile appelle “La Porte Étroite”.

Ceci est très étrange. Il faut rappeler que les phosphènes formés par deux lampes superposées, le regard fixé entre les deux, paraissent s'attirer, puis,

après contact, se repousser comme deux balles de sureau qui auraient égalisé leurs charges électriques, ou encore, des éclairs peuvent survenir entre deux phosphènes, dans un seul œil et très éloignés dans le champ visuel.
Donc, les phosphènes se comportent comme des charges électriques soit positives, soit négatives, à la surface du cerveau, et qui pourraient s'y déplacer. Comme au cours de la rotation du corps, c'est évidemment à l'équateur du cerveau que l'électrisation par frottement du liquide céphalo-rachidien est maximum ; il est possible que ce soit cette électrisation équatoriale qui tende à aplatir le phosphène.

Mais cela n'exclut pas l'autre aspect du problème : le phosphène, substance subtile extérieure au cerveau. Par la rotation, il tend à se déformer, même à se fragmenter comme le ferait une pâte ou une vapeur ; les deux explications sont complémentaires, car l'aspect cortical et électrique du phosphène n'est probablement que le reflet de cette substance subtile extérieure au cerveau qui le constitue.

En résumé, les rotations du corps ont trois effets principaux sur le phosphène :

1) elles l'intensifient, c'est-à-dire qu'elles le rendent plus durable, plus brillant, avec des couleurs plus variées ;

2) elles modifient sa forme qui, le plus souvent, a tendance à s'allonger, voire à s'égrener sur le plan de la rotation ;

3) elles modifient sa position par rapport à celle qu'il possède normalement au repos, lui faisant prendre du retard au démarrage pendant une vingtaine de secondes et une avance d'une angulation et d'une durée égale lors de l'arrêt.

TROISIÈME EXPÉRIENCE :

PRISE DE CONSCIENCE DU GYROPHÈNE

La troisième expérience est bien connue, mais il nous faut réfléchir sur ses rapports avec les phosphènes.

Si le sujet est sur un tabouret tournant, puis qu'on arrête brusquement son mouvement, le patient a, pendant quelques instants, la sensation qu'il continue à tourner dans le sens qu'avait le tabouret (donc le sens indiqué par le déplacement du phosphène après l'arrêt s'il avait fixé la lampe avant de tourner).

Cette persistance de l'impression de rotation est l'équivalent, sur le plan du sens de l'équilibre, du phosphène sur le plan visuel, lequel est la persistance d'une sensation intermédiaire entre une sensation lumineuse et l'image mentale d'un faisceau lumineux.

Cette expérience met donc bien en évidence l'existence d'un plan que l'on peut appeler “Phénique” dans l'organisme, c'est-à-dire le plan d'un équivalent des phosphènes dans tous les organes des sens. Lorsque nous parlons de “Phosphénisme” dans un sens très général, nous devrions utiliser le terme de “phénisme”, mais ce mot est peu euphonique et encore moins compréhensible. Le phosphène étant l'élément majeur dominant du “phénisme”, nous employons donc le mot “Phosphénisme” pour “phénisme”.

Nous pouvons nommer “GRAVITOPHÈNE” l'équivalent du phosphène dans le sens de l'équilibre (“équilibrophène” est un mot vraiment trop long, et “statophène” ne conviendrait pas très bien puisqu'il s'agit de la persistance d'une impression de mouvement).

Dans le cas qui nous intéresse ici, persistance de la sensation de rotation, on pourrait parler de “gyrophène”, un mot simple, agréable, et qui exprime bien ce que nous voulons dire.

Cette sensation de variation de position provient de la partie de l'oreille composée de trois canaux semi-circulaires, de l'utricule et de la saccule de l'oreille interne. Nous reviendrons sur ceci.

Nous remarquons que le gyrophène n'est qu'un des multiples aspects du gravitophène. Par exemple, si l'on a traversé en auto, pendant toute une journée, des régions montagneuses abruptes avec de nombreux dos d'âne, il arrive qu'ensuite, au repos, la pièce où l'on se trouve paraisse continuer à remuer pendant plusieurs heures.

Cette prolongation curieuse du gravitophène formera la transition avec l'expérience suivante.

QUATRIÈME EXPÉRIENCE :

PERSISTANCE DANS L'IMAGINATION DU MOUVEMENT DE ROTATION

Fidèle au principe général de nos entraînements, nous allons maintenant associer un mouvement mental au mouvement physique, c'est-à-dire imaginer un objet en mouvement pendant et après la rotation du corps.

L'objet le plus simple à se représenter est un petit nuage blanc, car cette forme étant imprécise, l'effort principal de l'imagination pourra se porter sur la représentation du mouvement, et non sur l'aspect de l'objet.

Un simple point lumineux, comme une étincelle, paraît en général bien plus difficile qu'un petit nuage, car c'est trop petit. Mais certains préféreront se représenter un oiseau en vol, un avion, un manège, un tourbillon d'eau.

Tout d'abord, fixer la lampe une trentaine de secondes, puis éteindre. Se représenter l'image choisie dans le phosphène, puis tourner sur soi-même, à la vitesse d'environ un tour toutes les deux secondes.
Le phosphène nous indique le sens de rotation à donner à l'objet. En effet, bien d'autres expériences, par ailleurs, nous prouvent que les lois des pensées et les lois des phosphènes sont toujours les mêmes. Or, nous avons vu qu'au démarrage, le phosphène prend du retard. Il est alors comme une flèche qui nous indique le sens de rotation que doit prendre la pensée. Donc, pendant la rotation du corps physique, nous imaginerons le nuage (l'oiseau ou l'avion) sortant du phosphène et décrivant un cercle autour de la tête, EN SENS INVERSE de la rotation du corps physique, sur un plan horizontal.

Cet objet va donc traverser le phosphène à chaque rotation. Son image se fortifie ainsi par un bref mixage.

En général, il est assez facile de faire tourner autour de la tête cette image mentale visuelle bien plus rapidement que le corps physique ne tourne dans l'autre sens sur lui-même.
On tournera ainsi pendant une vingtaine de secondes, puis on s'arrêtera un temps égal.

Nous savons déjà qu'à cet arrêt, le phosphène change de position, et au lieu d'être en retard sur le mouvement physique, il va prendre de l'avance par rapport au milieu du champ visuel (où il se trouve lorsqu'il est au repos). Nous savons ainsi que le phosphène est la flèche qui nous indique le sens de rotation de la pensée.
Donc, après l'arrêt de la rotation du corps physique, nous attendons quelques secondes (trois ou quatre) pendant lesquelles le phosphène traverse le champ visuel et viendra prendre la nouvelle position. À ce moment, nous RENVERSONS LE SENS DE ROTATION DE LA PENSÉE : nous imaginerons le nuage ou l'objet qui tournera autour de nous DANS LE SENS OÙ TOURNAIT LE CORPS PHYSIQUE avant ce repos.

Après une vingtaine de secondes, nous reprenons le mouvement de rotation du corps dans le même sens que précédemment, la pensée tournant alors en sens inverse de lui, comme lors du premier départ, et ainsi de suite jusqu'à l'extinction du phosphène.
Alors s'asseoir et, gardant les yeux au début fermés, puis ouverts, avec un éclairage normal, imaginer le nuage qui continue à tourner, comme emporté par son élan. Laisser à l'imagination une grande liberté dans le choix du sens de rotation, et même du plan ou du lieu, c'est-à-dire que l'on pourrait se représenter l'objet tournant sur un plan horizontal autour de la tête ou sur un plan vertical, devant ou au loin.
Le centre de rotation étant à l'endroit où l'on veut se projeter en esprit, ou près d'une personne, ou dans un travail intellectuel.

On constatera alors qu'IL EXISTE DANS L'IMAGINATION UN PHÉNOMÈNE QUI EST COMME L'OCTAVE SUPÉRIEURE DU “GYROPHÈNE” (voir plus haut) MAIS DONT LA CARACTÉRISTIQUE EST D'ÊTRE BEAUCOUP PLUS DURABLE : la rotation mentale de l'objet imaginé continue longtemps, sans effort de volonté. Il suffit d'y porter un peu l'attention pour la percevoir. C'est un

nouvel exemple de l'INERTIE DE L'ESPRIT, pris parmi d'autres que nous avons donnés par ailleurs : la pensée continue son mouvement d'elle-même, comme un volant que l'on a lancé, et ceci, très longtemps après l'extinction du gyrophène.

Il est recommandé d'avoir soigneusement fait ces trois expériences préliminaires afin de bien saisir le mécanisme du premier exercice que nous allons décrire maintenant.

Chapitre III

PREMIER EXERCICE :
ROTATION AVEC CHANGEMENTS DE SENS PÉRIODIQUES

Nous passerons des expériences préliminaires au premier exercice en décrivant une expérience qu'il n'est pas indispensable de faire, car elle pourrait présenter un certain danger pour les yeux.

En effet, la plupart d'entre nous ont déjà eu l'occasion d'observer le phosphène très persistant consécutif à un flash d'appareil photo, qui n'a pourtant duré qu'une infime fraction de seconde. Mais il est évident que l'on ne peut recommander ce procédé pour obtenir des phosphènes, car on ignore quelles seraient les conséquences sur la rétine de chocs lumineux si violents.

Nous imaginons un sujet qui forme un premier phosphène normalement, puis tourne sur lui-même une vingtaine de secondes, ensuite s'arrête et regarde bien en face de lui. Son phosphène, nous le savons, sera un peu en retard juste à l'arrêt, puis après deux ou trois secondes prendra de l'avance.

Supposons qu'alors, avec un flash de photo ou autre moyen rapide de faire l'éclairage, nous formions un nouveau phosphène qui, lui, sera dans l'axe du regard au repos, donc de la tête.

Si alors le sujet recommence sa rotation sur lui-même, mais EN SENS INVERSE de celui où il avait tourné la première fois, le nouveau phosphène, prenant du retard, aura tendance À REJOINDRE LE PRÉCÉDENT.

Si donc, au lieu de tourner pendant une vingtaine de secondes dans un sens, nous reposer un temps égal, puis repartir dans le même sens, nous nous reposons seulement deux ou trois secondes, le temps que le phosphène traverse le champ visuel, PUIS NOUS REPARTONS EN SENS INVERSE (PHYSIQUEMENT), NOUS CUMULONS DEUX FORCES QUI ONT TENDANCE À AGIR SUR LE PHOSPHÈNE DANS LE MÊME SENS : celle consécutive à l'arrêt (avance du phosphène) et celle due au nouveau départ en sens inverse (recul du phosphène), ces deux forces agissant dans le même sens sur le phosphène

en raison du changement de sens de rotation physique après un repos d'une faible durée.

Or, comme la pensée obéit aux mêmes lois que les phosphènes, nous aurons, par ces changements périodiques de sens de rotation physique, une accentuation de l'effet giratoire sur la pensée. C'est-à-dire qu'après l'exercice ainsi exécuté, la rotation mentale sera plus énergique et plus durable, ce qui est le but recherché. Pratiquement, cela va se traduire ainsi : l'expérimentateur fixera une ampoule opaline de 75 à 100 watts à une distance d'un mètre ou deux, pendant une trentaine de secondes, puis il éteindra. Il tournera sur lui-même pendant une vingtaine de secondes en imaginant l'objet ou le nuage qui tourne comme précédemment autour de lui, en sens inverse du mouvement du corps physique.

Puis il s'arrêtera deux ou trois secondes seulement et repartira physiquement en sens inverse de son premier départ, l'objet imaginé mentalement tournant encore en sens inverse du corps physique, et ainsi de suite jusqu'à extinction du phosphène.

Ou, pour nous résumer, tourner physiquement alternativement dans un sens et dans l'autre une vingtaine de secondes, l'objet que l'on se représente mentalement tournant toujours en sens inverse du corps physique.

Continuer ainsi jusqu'à l'extinction du phosphène. Puis s'asseoir et continuer à observer le tourbillonnement de l'objet imaginé, aussi longtemps qu'il paraît entretenu par un élan. Là encore, il faut le laisser très libre de prendre le sens et le plan de rotation vers lequel il incline avec le plus de facilité.

On constate alors que ce “Gyroscope de l'esprit” possède une grande énergie et un mouvement spontané plus durable que dans les expériences précédentes.

Reste à préciser ce qui détermine la durée de rotation dans chaque sens. Pour cela, formons un phosphène et tournons sur nous-mêmes au moins deux minutes.
Nous observons qu'après avoir pris du retard au démarrage, le phosphène revient au milieu du champ visuel, devant l'axe antéro-postérieur de la tête, après un temps qui est, pour la moyenne des sujets, d'une vingtaine de secondes, mais qui reste néanmoins très variable suivant les sujets,

d'une dizaine de secondes à une minute. Évidemment, lorsqu'il est revenu au milieu, sa position n'indique plus aucun sens de rotation.

C'est la durée qui lui est nécessaire pour amener ce mouvement de retour vers le centre du champ visuel qui indique, pour chacun, le temps que devra durer sa rotation dans chaque sens.

Nous avions mis au point cet exercice par l'étude des phosphènes et de leurs rapports, tant avec les mouvements physiques qu'avec ceux de la pensée.

Lorsque, bien plus tard, nous sommes allés à l'Île Maurice, nous avons rencontré Monsieur Ranzit-Munohar, professeur de physique à l'Université de l'Île.

Il nous a fait savoir que lorsqu'il était enfant, après la classe, on leur faisait fixer une lampe, puis tourner dans un sens quelques instants en répétant une prière, ensuite dans l'autre sens, et ainsi de suite. Certes, on ne leur parlait pas de phosphène, mais l'exercice était le même, à ceci près que la pensée était mêlée au phosphène involontairement.

Par un mélange d'instinct et de tradition, cet exercice était donc pratiqué dans les écoles hindoues de l'Île Maurice, exercice très semblable à celui que faisaient d'instinct également les enfants de Fatima.

On comprend maintenant d'où vient la réputation de la spiritualité du peuple hindou : à cette occasion, comme en bien d'autres, par exemple lors de la prière avec fixation du reflet du soleil dans l'eau du Gange à Bénarès, les hindous pratiquaient le Mixage phosphénique sans le savoir. De même, comme nous l'avons vu à l'Île de la Réunion lors des jours de fête, ils viennent prier devant une mosaïque représentant une de leurs divinités, non pas en la fixant mais, au contraire, en regardant la grande flamme allumée au pied. Ces effets du Mixage phosphénique sont évidemment très intensifiés s'il est associé, comme dans l'école hindoue citée ci-dessus, à la rotation de tout le corps. L'exercice que nous venons de décrire est complet en lui-même et facile à faire.

Nous allons maintenant décrire les expériences qui nous conduiront à un exercice infiniment plus puissant, mais un peu plus difficile, de telle sorte que nous souhaitons, à nos lecteurs désirant s'entraîner progressivement, la pratique de l'exercice ci-dessus.

Chapitre IV

EXPÉRIENCES PRÉLIMINAIRES AU DEUXIÈME EXERCICE :

A
UNIVERSALITÉ DE LA ROTATION DE SENS CONSTANT

Le mouvement giratoire est le fondement des mouvements célestes : la lune tourne autour de la terre, la terre tourne autour du soleil, le soleil autour du centre de notre galaxie, et l'on sait maintenant que les galaxies tournent par groupes autour de centres communs.

De même vers l'infiniment petit : les électrons tournent autour du noyau de l'atome ; dans celui-ci, une succession de particules de plus en plus petites tournoient les unes autour des autres.

La vibration n'est elle-même qu'un aspect de la rotation, car la vibration de base, celle qui compose toutes les autres, est la vibration sinusoïdale, c'est-à-dire le mouvement de la vague.

Or, le bouchon sur la vague monte et descend, non pas verticalement, mais en décrivant un cercle. Donc, ce mouvement de rotation est une composante si fondamentale de l'univers que l'on peut considérer la rotation comme le mouvement divin.

Avoir ce mouvement dans notre conscience, c'est avoir Dieu en nous. C'est là le but que visent les exercices des derviches tourneurs ; le sachant clairement, nous pourrons mieux préciser la façon de les exécuter qui conduit à cet effet mental.

Il est déjà évident que pour mieux calquer ce mouvement universel, il faudra diminuer autant qu'il est raisonnable les temps de repos et supprimer les changements de sens. Il faudra donc, pour aller plus loin dans cette recherche : tourner sur soi-même toujours dans le même sens.

B
LES SIGNES D'ALARME À NE PAS DÉPASSER

On nous objectera que c'est difficile, à cause du vertige et des répercussions digestives.

Nous allons indiquer diverses techniques qui permettent de diminuer considérablement les risques de vertige. Disons tout de suite, néanmoins, qu'il est bien préférable de pratiquer ces exercices à jeun, l'estomac vide ; après le repas, ils risquent de couper la digestion. Avant d'indiquer comment diminuer le vertige, nous répétons à ce sujet ce proverbe que nous avons déjà rappelé à propos du Mixage phosphénique : “Qui veut voyager loin ménage sa monture”, c'est-à-dire que ce n'est pas en fatiguant les yeux par un excès de lumière que nous développerons notre cerveau, mais en appliquant la règle : “Maximum de phosphènes pour minimum de lumière”. La dose de lumière qui donne un bon phosphène n'est pas très élevée ; nous devons aussi respecter les petits signes d'alarme de fatigue de la rétine qui peuvent survenir, comme une constellation de forme fixe dans un phosphène se répétant dans les suivants, constellation faite d'étincelles ou, au contraire, de petits points noirs.

Dans les rotations de derviches, il est bien évident que si l'on va jusqu'au choc nauséeux, le résultat est inverse du but recherché : l'effet sur le cortex est tel qu'il faut souvent une bonne nuit de sommeil pour retrouver tous ses esprits. Il ne faut donc pas dire : “Ces exercices sont fatigants : ils donnent le vertige jusqu'à la nausée”, mais, au contraire, prendre le problème en sens inverse et décider de s'arrêter dès les premiers signes d'alarme des répercussions digestives.
Ces signes sont, dans l'ordre où ils apparaissent :

1) le bâillement ; sur le pont d'un bateau, si certaines personnes commencent à bâiller, on peut être assuré qu'elles seront les premières à avoir le mal de mer ;

2) l'hypersalivation ;

3) de petites contractions stomacales.

Dès le bâillement, il vaut mieux s'arrêter et remettre la continuation de l'entraînement au lendemain.

C
PREMIÈRE EXPÉRIENCE PRÉLIMINAIRE : ROTATION CONTINUE DE SENS CONSTANT

Fixer la lampe une trentaine de secondes, l'éteindre, puis tourner sur soi-même à la vitesse d'environ un tour toutes les deux secondes, toujours dans le même sens, pendant toute la durée du phosphène.

Pendant les vingt premières secondes, faire tourner l'objet imaginaire (nuage ou point de concentration) comme précédemment, c'est-à-dire autour de la tête, sur un plan horizontal passant par le phosphène et en sens inverse de la rotation du corps physique.

Puis, après une vingtaine de secondes, le phosphène est revenu au milieu du champ visuel dans l'axe de la tête. Il ne suggère donc plus de sens de rotation. On peut alors imaginer, par exemple, un point lumineux qui tourne en périphérie du phosphène, à l'intérieur, autour ou à distance. Il peut aussi tourner autour du corps.

On peut se représenter aussi ce nuage ou point de concentration qui décrit une ellipse dans ce plan vertical, que ce plan soit antéro-postérieur, et alors le point monte derrière le dos et descend devant le thorax, ou il peut tourner dans un plan vertical transversal, montant par un côté et descendant par l'autre, ou encore obliquement en bandoulière, mais toujours dans un plan vertical.

Nous comparerons cela à la situation dans une dynamo : chaque fil du bobinage sur le rotor (partie tournante) est disposé dans un plan passant par l'axe de rotation. Il y a de nombreux fils, donc plusieurs plans se coupant sur l'axe sont utilisés. Or, les phosphènes sont sensibles aux champs magnétiques ; de plus, un sujet qui place sa tête dans un très fort champ magnétique voit des phosphènes.

On peut considérer le derviche tourneur comme le rotor d'une dynamo qui tournerait entre les pôles du gigantesque aimant constitué par les pôles magnétiques de la terre. Le sens de l'enroulement phosphénico-mental sera donc dans le plan de l'axe de rotation, donc vertical, et, de même, il tournera tantôt dans un plan antéro-postérieur, tantôt transversal ou en bandoulière.

Environ la moitié des sujets préfèrent faire tourner ainsi le point de concentration (ou nuage imaginé) dans un plan vertical que de continuer à le représenter tournant dans un plan horizontal, comme au début de l'expérience.

Mais certains se représentent une danseuse miniaturisée, debout dans le phosphène, qui pivotera sur elle-même, ou un manège extérieur à eux, ou encore un tourbillon dans l'eau.

Au fond, qu'importe ! De même qu'il n'y a pas deux cristaux de neige semblables, bien que tous les angles y soient de soixante degrés, chacun prendra l'image de la rotation mentale qui lui permet au mieux de manifester son originalité, pourvu que ce mouvement de rotation soit aussi net que possible.

L'expérimentateur continuera jusqu'à l'extinction presque complète du phosphène. Alors, il s'assied, continue la rotation mentale dans ou autour du résidu de phosphène, puis, lorsqu'il est bien reposé, allume de nouveau et recommence.

Il existe, dans le cerveau, un cycle de travail d'environ trois quarts d'heure : une pointe d'activité assez subite survient vers la fin du troisième quart d'heure, puis c'est la chute brusque.

Des expériences de diverses sortes mettent ce cycle en évidence. Il est donc souhaitable de continuer pendant cette durée l'exercice, avec les temps de repos nécessaires à la fin de chaque phosphène, afin de profiter de cette pointe d'activité, mais ne pas se fatiguer en efforts peu rentables en continuant ensuite.

Néanmoins, l'étudiant consciencieux qui se sera appliqué à faire l'exercice tel que nous venons de l'indiquer, constatera que les résultats ne sont pas aussi bons que la théorie permettait de l'espérer.

Il y a parfois même, après ces trois quarts d'heure d'entraînement, un sentiment d'irritation et de déséquilibre nerveux ; même dans les heures qui suivent, peuvent survenir des réactions quelque peu paranoïaques.

Il manque encore une cheville à cet exercice pour qu'il soit parfait : c'est ce que nous allons exposer maintenant.

D
NÉCESSITÉ D'UNE EXCITATION HOMOGÈNE DES TROIS CANAUX SEMI-CIRCULAIRES AU COURS DES EXERCICES DE DERVICHES

Pour comprendre ce qui suit, il faut se rappeler quelque peu l'anatomie de la partie de l'oreille interne en rapport avec le sens de l'équilibre.

La partie de l'os temporal, appelée rocher, est creusée de cavités contenant un liquide très visqueux dans lequel peuvent circuler de petites concrétions calcaires (otolithes). En se déplaçant, elles frottent contre les cils de la muqueuse qui recouvre la paroi de ces cavités ; ce déplacement de cils transmet au cerveau les informations relatives aux mouvements de la tête.

Il y a, d'une part, deux cavités allongées sur la ligne verticale lorsque l'homme est debout ; c'est par elles que nous sommes renseignés sur les variations de vitesse d'ascension et de descente sur cette ligne.

D'autre part, trois canaux, appelés à tort, à notre avis, “semi-circulaires” : un pour chacune des trois directions de l'espace, chacun de ces canaux nous renseignant sur les rotations de la tête dans le plan correspondant.

Nous disions qu'à notre avis, c'est à tort que ces canaux sont nommés “semi-circulaires” pour les raisons suivantes : tout d'abord, il suffit d'aller à la vitrine d'un magasin de prothèses auditives et d'y regarder une grosse oreille interne en carton pâte, comme il y en a presque toujours dans ces magasins, pour se rendre compte que la partie courbe de ces canaux dépasse largement le demi-cercle et atteint à peu près les trois quarts de cercle.

Mais, surtout, on observera que chacun de ces canaux est dans un plan.
Les trois plans étant perpendiculaires entre eux, il en résulte que les canaux ont trois points de tangence, une ampoule commune les fusionnant à partir de ces trois points.

Sur le plan philosophique, il est plus intéressant de constater que nous avons le sens de nos variations d'angulation de la tête par rapport à la verticale par trois cercles, chacun d'eux correspondant à l'axe d'une des trois directions de l'espace, plutôt que trois demi-cercles.

Nous constatons aussi que l'un de ces trois canaux est à peu près horizontal, les deux autres étant verticaux.

Or, dans toutes les rotations de derviches que nous avons étudiées jusqu'ici, nous excitons seulement le canal horizontal. C'est cela qui est la cause de la sensation d'incomplétude, voire d'irritation, qui résulte d'une séance un peu prolongée.

Ces inconvénients disparaissent ; par contre, les bons effets déjà décrits s'amplifient et d'autres surviennent si nous ajoutons le complément que nous allons exposer.

E
DEUXIÈME EXPÉRIENCE PRÉLIMINAIRE :

COMBINAISON À LA ROTATION DE BALANCEMENTS LENTS DE LA TÊTE

Pour comprendre cette expérience, étudions davantage les deux canaux semi-circulaires verticaux perpendiculaires entre eux.

Il n'y en a pas un transversal ou antéro-postérieur ; au contraire, l'angle droit qu'ils forment est coupé en deux parties presque égales par le plan transversal.

Il en résulte que, si l'on balance lentement la tête de droite à gauche, son axe antéro-postérieur restant toujours parallèle à lui-même, CHACUN DES TROIS CANAUX SEMI-CIRCULAIRES SE TROUVERA TOUR À TOUR, À PEU PRÈS AUTANT QUE LES AUTRES, DANS LE PLAN HORIZONTAL.

Donc, si le sujet balance la tête tout en tournant, les trois canaux semi-circulaires seront également soumis à l'effet de rotation. Il y aura égalité de l'excitation giratoire entre les trois éléments du sens de l'équilibre.

En pratique :

1) s'entraîner à balancer la tête lentement de droite à gauche, son axe antéro-postérieur restant toujours parallèle à lui-même. Par “lentement”,

nous voulons dire : environ quatre secondes pour un cycle complet (deux secondes pour aller, deux secondes pour revenir).

Ceux qui connaissent nos exercices de balancements de tête non combinés à des rotations s'étonneront de ce balancement de quatre secondes puisque, dans le balancement seul, nous donnons toujours, pour des raisons d'origine phosphénique, le cycle de deux secondes.

Mais ce rythme de deux secondes est trop rapide s'il est en association avec des rotations. On a l'impression que la tête s'agite d'une façon désordonnée et arythmique. Comme de nombreuses expériences mettent en évidence que la loi des octaves joue pour le cerveau comme dans tous les phénomènes vibratoires, nous prenons ce rythme de quatre secondes qui, en pratique, convient. Par “axe de la tête qui reste parallèle à lui-même”, nous voulons dire que le menton ne doit pas se tourner vers une épaule, puis l'autre pendant le balancement.

2) puis, tout en continuant cet exercice, on tournera sur soi-même comme dans les entraînements précédents.
On fera alors une première constatation d'une importance capitale : LE VERTIGE EST SUPPRIMÉ ou, tout au moins, il est diminué dans des proportions considérables.

Nous avions une élève qui présentait des déficiences physiques, telle la maigreur, soit un très mauvais état général, et elle ne pouvait faire deux tours de nos exercices précédents sans avoir le vertige. Mais à partir du moment où elle a balancé la tête tout en tournant, elle a pu pratiquer l'exercice aussi longtemps que les autres participants. On observera, par contre, que si l'on balance la tête d'avant en arrière tout en tournant, le vertige est augmenté au lieu d'être diminué, du moins chez de nombreux sujets, mais pas chez tous.

Il faut d'abord s'entraîner à faire correctement physiquement le balancement latéral de la tête en même temps que les rotations, avant d'y ajouter les exercices spirituels, car la combinaison des deux mouvements physiques est assez difficile. On notera, entre autres, une fâcheuse tendance à incliner la tête plus d'un côté que de l'autre, due à l'influence du sens de rotation sur les réflexes de posture.
Il ne faut pas balancer le corps en même temps que la tête, car lorsque l'on tourne, on perd l'équilibre. Avec un peu d'habitude, on parvient sans difficulté à exécuter des rotations de tête en même temps que les rotations

du corps, soit dans le même sens que ces dernières, soit en sens contraire. Dans les deux cas, il y a une accentuation de la rotation mentale imaginée.

Pourtant, les personnes qui seraient gênées par la combinaison du balancement de la tête à la rotation peuvent laisser la tête penchée sur une épaule en permanence, ou ne la changer d'épaule que de loin en loin. L'égalisation de la rotation sur les trois canaux semi-circulaires est la même, mais la diminution du vertige est moindre qu'avec le balancement.

Les disciples de Mevlana tournent en gardant tout le temps la tête penchée sur le côté droit, ce qui répartit d'une façon assez égale l'action sur les canaux semi-circulaires. Mais il paraît alors plus équilibré de laisser la tête penchée dix ou vingt secondes sur une épaule, puis un temps égal sur l'autre.

Que l'élève ne soit pas dérouté par la multiplicité des techniques possibles entre lesquelles il aura à choisir. Qu'il se souvienne du but : celui de provoquer un mouvement tourbillonnaire dans la pensée. Il choisira donc en fonction de l'effet qu'il observe, ce qui l'oblige à y faire attention. Il est d'ailleurs bien possible que de passer de l'une à l'autre de ces diverses variantes, de temps à autre, soit la meilleure façon de produire ce tourbillonnement ; par une technique toujours trop semblable à elle-même, trop monotone, on risque de tomber dans l'exercice surtout physique, en oubliant le but : créer dans la substance phosphénique un courant comparable à celui d'une dynamo, ce courant étant la rotation d'une image mentale pendant et surtout après l'exercice.

Chapitre V

DEUXIÈME EXERCICE
(EXERCICE FONDAMENTAL)

COMBINAISON DE LA ROTATION AVEC LES BALANCEMENTS, LES PHOSPHÈNES ET LES PENSÉES

S'étant entraîné à faire correctement toutes les expériences et tous les exercices précédents, on sera mûr pour pratiquer l'exercice fondamental complet et en cueillir d'emblée les fruits merveilleux.

Fixer la lampe opaline de 75 à 100 watts une trentaine de secondes, éteindre, rester en pénombre, puis tourner sur soi-même, tout en balançant la tête comme décrit précédemment.

Imaginer en même temps le nuage ou l'objet choisi qui décrit un mouvement rotatoire plus ou moins complexe.

En effet, la stimulation de la sensation de rotation venant par les trois canaux semi-circulaires, les répercussions interfèrent et il faut laisser l'esprit entièrement libre de choisir le lieu et le plan de rotation qui lui conviennent le mieux.

Cela peut être en couronne autour de la tête ou à l'intérieur du crâne, ou autour du phosphène, ou autour du corps, décrivant des lacets complexes, ou encore un mouvement en hélice montant par l'intérieur du corps.

Comme dans l'expérience préliminaire, lorsque le phosphène est à peu près éteint, s'asseoir, continuer le tourbillonnement mental dans les débris du phosphène, et se reposer ainsi autant qu'il est nécessaire pour la disparition de tout vertige.

Rallumer alors et continuer ainsi de suite pendant trois phosphènes, les premiers temps une fois par jour ; on augmentera la durée et l'on parviendra sans peine à trois quarts d'heure d'exercice en quelques semaines.

Après la séance, continuer la rotation mentale.

1
PREMIERS EFFETS

On observera qu'au lieu de la sensation d'irritation et de léger déséquilibre nerveux, souvent consécutive à la rotation sans balancement, on ressent une délicieuse douceur, et que le mouvement de rotation interne, mentale, se continue avec une facilité déconcertante pendant un temps fort long, puis reprend quand on le veut, en y portant attention, mais sans presque d'effort de volonté.

On serait tenté de faire cet exercice en laissant tout le temps la lumière allumée et en réactivant le phosphène chaque fois que le visage est tourné vers la lampe. Mais on remarquera que cette façon d'opérer donne le vertige. Du point de vue de l'équilibre des articulations, il serait raisonnable de changer de temps à autre de sens de rotation, par exemple une fois par mois, mais on remarquera que lorsque l'on s'est bien habitué à un sens de rotation, exécuter l'exercice dans l'autre sens donne terriblement le vertige.

Pourtant, nous le répétons, il semble que les personnes jeunes et en bonne santé auraient avantage à apprendre à tourner indifféremment dans un sens ou dans l'autre pendant longtemps, pour éviter des déformations des ligaments articulaires.

Néanmoins, il existe ici un sens de rotation préférentiel, mais avant d'aborder ce problème, nous décrirons davantage les effets de cet exercice.

2
VITESSE DE ROTATION ET FRÉQUENCE DES EXERCICES

On sera peut-être étonné de ce que nous suggérions une durée de trois quarts d'heure pour cet exercice, ce qui paraîtra très long. Mais il est agréable. L'expérimentateur ressent tellement qu'il manie une force supranormale fantastique, qu'après peu de semaines d'entraînement, il aura tendance à prolonger cet exercice plus que ce temps ; il sera obligé de se retenir pour ne pas dépasser les trois quarts d'heure.

Nous avions mis ce cycle de trois quarts d'heure en évidence par les expériences d'audition alternative : augmentation progressive de l'effet,

avec haute pointe de rendement maximum vers la fin du troisième quart d'heure, puis chute brusque. Sans que nous soyons prévenus, le laboratoire central des P.T.T., lorsqu'il a refait ces expériences, a retrouvé cette même pointe de rendement maximum à la fin du troisième quart d'heure, puis chute brusque.

Lors de ses expériences de photographie de phosphènes, Monsieur Cuttica, qui n'était pas alors au courant des faits ci-dessus, a également observé qu'il faut faire plus d'une demi-heure de phosphènes avant de commencer les photographies, et que c'est vers la fin du troisième quart d'heure qu'il a eu le plus de réussite.

Il ne nous semble pas que ce cycle soit dû à des habitudes scolaires, mais qu'au contraire, les horaires scolaires d'une heure au moins, y compris la récréation, ont été établis empiriquement sur ce cycle, car les disciples de Mevlana, dont les rites ont été établis bien avant le mode de scolarisation moderne, tournent aussi pendant trois quarts d'heure.

C'est une durée favorable pour la pratique de n'importe quel exercice, car nous avons vu que cette durée répond à un cycle physiologique du cerveau. Il nous paraît donc souhaitable de ne pas la dépasser pour chaque séance.

Nous n'oublierons pourtant pas qu'en Orient, certaines sectes tournent une nuit entière ; que le sorcier Pygmée, pour les grandes cérémonies, s'isole avec quelques invités et tourne toute la nuit pour entrer en communion avec l'esprit de la forêt. Nous voyons que c'est un instinct tout à fait primitif et naturel que d'entrer en contact avec le monde invisible et les âmes par ce procédé ; les personnes jeunes, en bonne santé et déjà entraînées, pourront, de temps à autre, tenter une expérience pendant toute une nuit.

Bien entendu, lorsque l'on est parvenu à pratiquer cet exercice par périodes de trois quarts d'heure, il n'y a plus à le faire tous les jours, surtout si l'on tient à pratiquer d'autres exercices. Par exemple, une fois par semaine semble le bon rythme, car, comme nous le verrons, consécutivement, on a les intuitions qui vous indiquent quels sont les exercices les plus favorables pour les autres jours de la semaine.

Il y aura aussi des périodes de l'existence où l'on éprouvera le besoin de pratiquer davantage cet exercice ; puis les mois suivants, le besoin de

laisser porter l'effort de développement spirituel dans d'autres directions. Il faut respecter ces rythmes de longue durée qui ne sont que des octaves lointaines des rythmes de la pensée que le disciple introduit dans sa vie quotidienne.

3
RISQUE D'EXAGÉRATION DE LA VITESSE DE ROTATION

Il en est de même de la vitesse de rotation. On ressent une telle possibilité d'augmenter son sentiment de puissance mentale dans cette danse, et l'on perçoit avec tant de précision que la puissance du tourbillon mental est fonction de la vitesse de rotation que l'on a tendance à augmenter cette vitesse.

Il n'y a pas d'inconvénient à cela, pourvu que l'on n'atteigne pas la vitesse qui donne le vertige.

Mais on sera obligé de se retenir d'accélérer exagérément plutôt que de s'imposer cette augmentation de vitesse. Si l'on se laisse entraîner par la tentation de la vitesse, les répercussions digestives risquent de vous dégoûter pour longtemps de l'exercice.

Il y a un autre écueil à éviter lorsque l'on augmente la vitesse de rotation : on a tendance à accélérer la vitesse du balancement de la tête. Or, cela brise l'accélération du tourbillon mental qui, ne l'oublions jamais, est le but recherché. Si la tête balance trop vite, il devient impossible de fixer sa pensée sur le tourbillon.

On veillera donc à balancer la tête au rythme de quatre secondes, maximum de vitesse, même lorsque l'on accélérera la vitesse de rotation du corps. Dans ce but, les premiers temps, il pourra être utile de s'aider d'un métronome.

4
RENFORCEMENT DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE : L'EXERCICE FONDAMENTAL

Il n'est pas question de détailler tous ces effets, ce qui serait bien trop long, mais on saisit le principe général.

Nous avons vu que, lorsque nous mélangeons une pensée au phosphène, tout se passe comme s'il se produisait une combinaison chimique entre les deux. C'est perceptible, d'une part dans la plus grande densité de la pensée, de même qu'un sel est plus dense que l'acide et la base qui lui ont donné naissance, d'où une fixation plus grande de la pensée dans la mémoire ; d'autre part, grâce au dégagement d'énergie qui fera que le sujet aura davantage d'associations d'idées, donc sera plus intelligent, et possédera davantage un esprit d'initiative.

Nous avons précisé également que, pour nous, il s'agit réellement d'une combinaison chimique entre deux éléments substantiels, mais plus subtils que la matière physique, le phosphène étant l'élément intermédiaire entre la pensée et la matière.
Or, comment accélère-t-on une combinaison chimique ? EN AGITANT LE MÉLANGE. La combinaison est proportionnelle à la surface des corps en contact et sera donc proportionnelle à l'agitation de ce mélange.

Nous avons longuement décrit, dans plusieurs ouvrages, les effets du Mixage phosphénique ; le lecteur qui ne le connaît pas encore doit s'y reporter et savoir que ces effets surviennent beaucoup plus rapidement, et sont considérablement amplifiés par son association avec la danse que nous venons de détailler.

Naturellement, pour cela il faudra, en plus de ce que nous avons indiqué, associer une pensée à la rotation : ce peut être l'image mentale d'un travail en cours, par exemple pour un architecte, la représentation de la construction qu'il a en projet ; pour un jeune élève, ce pourra être une récitation, ou pour les chercheurs qui veulent réaliser une expérience de parapsychologie, de penser à la personne sur qui ils veulent avoir une influence bienfaisante.

Si, au début, on ne peut combiner avec le mouvement de rotation du point de concentration (ou petit nuage), se contenter de garder l'image mentale du sujet sur lequel on expérimente.

Il est si naturel d'associer le tourbillon mental à la danse que nous avons indiquée qu'il se formera progressivement de lui-même, en plus du sujet choisi ; les effets seront alors bien plus grands. Parmi ceux-ci, disons quelques mots de la vision supranormale.

5
VOYANCE PAR PHOSPHÈNE ORIENTÉE PAR LE CONTACT PHYSIQUE OU PAR L'ÉIDÉTIQUE

Nous avons signalé, dans nos autres ouvrages, plusieurs cas de personnes ayant développé leur voyance par le phosphène, d'instinct, sans le savoir.

Voici maintenant un autre exemple que nous avons connu depuis ces publications, du rapport entre Phosphénisme et voyance.

Il s'agit de Madame Bron, de Genève, dont la voyance était, paraît-il, étonnante. On nous a cité plusieurs de ses prédictions dont la réalisation paraissait hautement improbable, et qui se sont accomplies pourtant peu de temps après.

Or, elle opérait de la façon suivante : elle fixait une lampe dans un globe de verre, puis elle éteignait. Elle formait donc un post-phosphène. Alors, ELLE TENAIT LA MAIN DE LA PERSONNE SUR QUI ELLE VOULAIT FAIRE DE LA VOYANCE. Par ce contact physique, l'ouverture sur le monde invisible, obtenue grâce au phosphène, était orientée vers le consultant.

Citons également le cas de Madame Nagy, 9 rue Favre, à Chambéry, très réputée dans la région pour sa voyance et que nous avons vu opérer ainsi : elle prend la photographie au sujet de laquelle on lui demande de faire une voyance ; elle la place verticalement à côté d'une bougie basse, de telle sorte que la photographie soit à trois ou quatre centimètres de la flamme, laquelle est ainsi à mi-hauteur de la photo. Il n'y a aucun autre éclairage dans la pièce. Elle fixe le point le plus important de la photographie, par exemple, si c'est un visage, l'espace entre les deux yeux ; elle attend ainsi environ une minute, puis elle ferme les yeux ; les visions viennent alors. Il est évident qu'avec ce mode d'éclairage, elle a un phosphène latéral pendant la période où ses yeux sont fermés. Celui-ci se mêle au souvenir, voire à l'éidétique (sorte de souvenir net comme une vision que certaines conditions d'éclairage peuvent produire) de la photographie.

Le mélange du phosphène et de l'éidétique de la photographie est le procédé qu'elle utilise pour orienter la voyance, due à la présence du phosphène vers le sujet à étudier.

6
UTILISATION DE LA DANSE "ROTATION PHOSPHÈNE-BALANCEMENT" POUR AMPLIFIER LA VOYANCE PAR PHOSPHÈNE

Les possibilités de voyance données par le phosphène seront multipliées par l'association avec la danse-balancement-rotation puisqu'elle y ajoute un mixage dans le gyrophène, équivalent du phosphène dans l'organe de l'équilibre.

Certains de nos élèves nous ont signalé une bonne méthode dans ce but.

Il faut se poser la question sur laquelle on espère avoir un cliché mental en réponse, avant même de fixer la lampe, et continuer à retourner les données du problème pendant la fixation.

Ensuite, tourner avec le phosphène comme précédemment, mais sans aucune pensée, même pas celle du tourbillon mental. Très fréquemment, un cliché survient, sans aucune participation de la volonté, qui est une réponse à la question posée. Ici, c'est l'association du vide mental à la rotation-balancement-phosphène qui ouvre la porte de l'intuition.

7
RAPPORTS ENTRE CANAUX SEMI-CIRCULAIRES ET KOUNDALINI

Le Yoga hindou décrit la force de Koundalini comme une force tourbillonnaire qui se manifeste dans la conscience sous l'effet des exercices. Lorsque cette force s'éveille, tous les pouvoirs psychiques s'épanouissent, d'après la tradition.

On remarquera que, puisque cette force est tourbillonnante, elle se développe dans l'espace, non pas dans l'espace physique, mais dans l'idée que nous avons de l'espace.
Or, nous ne pouvons imaginer des objets colorés que grâce à notre vue. Un aveugle de naissance qui recouvre la vision par une opération, est tout émerveillé de percevoir ce qu'il n'imaginait pas avant.

De même, nous ne pouvons avoir l'idée de l'espace que grâce à l'action sur l'imagination de nos centres nerveux par les impulsions en provenance de

l'oreille interne, et, plus particulièrement, des canaux semi-circulaires. Leur participation est donc fondamentale dans la perception de Koundalini qui est un mouvement rotatoire de l'esprit dans un espace imaginaire.

Or, les pratiques de balancement et de rotation de derviches sont très répandues dans toute l'Inde. La notion de “Koundalini” est le transfert sur le plan de l'imagination de ce que nous avons appelé “gyrophène”, c'est-à-dire la persistance de la sensation de giration après l'arrêt du tabouret tournant. Seulement, ce “gyrophène mental” présente des particularités curieuses : il est très intense, surtout très tenace.

Après relativement peu d'exercice, il a une tendance à continuer de lui-même, sans effort de volonté, rien qu'en y portant un peu d'attention, et alors tous les dons psychiques apparaissent.

Nous avons cité le cas de cette voyante dont la famille était adversaire des phénomènes psychiques, de telle sorte, qu'étant enfant, elle n'osait en parler, et qui raconte que le soir, en s'endormant, elle sentait un tourbillon à côté d'elle, qui l'aspirait et la projetait hors du corps. Ensuite, elle allait consciemment visiter l'au-delà. Mais elle a omis de raconter combien de fois par semaine elle jouait à tourner sur elle-même, car elle n'a pas pensé au rapport entre ces deux faits.

Rudolf Steiner, dans “l'Initiation”, son livre principal, affirme que lorsque la clairvoyance s'éveille, les chacras, ou centres psychiques, entrent en rotation.

Mais nous n'avons jamais connu personne qui ait développé sa voyance par les méthodes de Steiner, ni ressenti des chacras grâce à elles.

Il est cocasse que, par ailleurs, Rudolf Steiner ait lancé l'anathème contre les derviches tourneurs, alors que cette sensation de rotation des chacras est simplement due à l'imprégnation de l'imagination par les danses avec rotation ; la curiosité étant, nous le répétons, que passé un certain seuil, cette rotation mentale continue toute seule très facilement.

Leadbeater rapporta, dans son livre sur les centres psychiques, la tradition des chacras liée, ici, à l'éveil des pouvoirs supranormaux, mais sans avoir compris la cause de ce tourbillonnement.

8
RÉVÉLATION DE NOTRE VOIE INDIVIDUELLE PAR LA DANSE ROTATION-BALANCEMENT

Parmi les effets les plus utiles pour notre développement spirituel des danses balancement-rotation-phosphène combinés, notons qu'ELLES NOUS DONNENT L'INTUITION DES AUTRES EXERCICES QUI CONVIENNENT LE MIEUX à faire après celui-là.

C'est pourquoi nous enseignons en premier le Mixage phosphénique, puis ensuite la danse balancement-rotation. Parmi les nombreux exercices possibles ensuite, l'étudiant ressent d'instinct celui qui est adapté à ses besoins du moment.

9
ACTION SUR LA SANTÉ

Certains effets physiques de cette danse sont à relever : ainsi, nous avions un très fort rhumatisme à une épaule qui a disparu en quelques semaines lorsque nous avons repris ces danses. C'est évidemment dû aux lavage, nettoyage et meilleure nutrition des racines du plexus brachial par le tourbillonnement du liquide céphalo-rachidien autour de la moelle épinière. Il y a un net aspect thérapeutique des danses de derviches tourneurs qui demeure un domaine entièrement à défricher.

Nous avons également connu le cas d'un sujet adulte qui était atteint de tremblements constants des membres supérieurs. Ces tremblements passent consécutivement aux séances de danses de derviches et pour plusieurs jours.

De même, un malade qui présentait un nystagmus congénital, c'est-à-dire une oscillation de l'œil, horizontale dans son cas et si forte qu'il en était très gêné pour lire, fut très amélioré à partir du moment où il commença à pratiquer les danses que nous venons de décrire.

Certaines migraines passent par ces danses. Un sujet se plaignait d'un état de crispation permanent semblant en rapport avec de légers troubles de l'oreille interne consécutifs à une otite. Cet état le contraria fort, car il l'empêchait de se perfectionner en musique. Or, très peu de temps après le début de ces danses, il se sentit parfaitement détendu dans les besognes quotidiennes, comme lorsqu'il jouait de son instrument.

On note aussi une action très nette sur le sommeil. Si l'on pratique cette danse juste avant de s'endormir, le sommeil est bien plus court, profond, reposant, sans doute à cause de cette action du liquide céphalo-rachidien qui, ne l'oublions pas, n'est pas seulement périphérique. Il remplit aussi les cavités qui sont au centre du cerveau (ventricules) et le canal au milieu de la moelle épinière (canal médullaire).

On s'est souvent penché sur les populations dont la longévité était exceptionnelle, sans pouvoir l'expliquer. On ferait bien de rechercher le rapport avec la pratique des danses de derviches, car, bien faites, elles sont si bonnes pour le système nerveux que cette action se répercute sur tous les autres organes. Il en résulte une stimulation étonnante de l'état général.

Remarquons que ces populations à forte longévité fixent le soleil tout en priant, pratique qui n'est pas spécialement orientale, mais que l'on trouve même encore dans certaines campagnes françaises, et que l'on nous a rapporté être encore courante chez les paysans hongrois.

C'est à rapprocher du cas de Déodat Rocher, chef spirituel des cathares modernes, qui priait dans son jardin en fixant le soleil chaque fois que le temps le permettait, et qui est mort récemment plus que nonagénaire.

Une contre-indication, pourtant, aux danses de derviches : les femmes enceintes dans la deuxième partie de la grossesse, car ces danses risquent de provoquer l'enroulement du cordon ombilical autour du cou du fœtus.

10
LA DANSE ROTATION-BALANCEMENT ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE RÉTROGRADE

Il est un exercice spirituel d'une immense utilité pratique, bien que l'effet n'en soit pas évident immédiatement : chaque soir, avant de s'endormir, repenser à tout ce qui s'est passé dans la journée, en commençant par le dernier souvenir et en remontant le temps à l'envers, pour terminer sur ceux du matin.

Entre autres avantages, nous nous rendons mieux compte de ce que sont nos vrais goûts, nos tendances innées, et apprenons à mieux les discerner des pressions extérieures. De plus, nous remarquons les faits importants, et déjà ce travail nous aide à mieux les graver dans notre mémoire.

Enfin, le degré de moralité de nos actes nous apparaît mieux dans le calme de cette révision, et ceci nous aide à nous purifier.

Évidemment, cet exercice est apparenté à la révision panoramique de l'existence que décrivent beaucoup de sujets ayant été en état de mort apparente, révision en général associée à un jugement de valeur sur les actes.

L'un de ces sujets, Herb Griffin, disait même : “C'est comme la lueur qui suit l'éclair” (*Marie-Claire* - Juillet 1979, p. 27). Comme évidemment la lumière ne reste pas sur place, la lueur qui suit l'éclair ne peut être qu'un phosphène.

Beaucoup de ces récits témoignent de la présence, pendant cette révision, d'une lumière qui rappelle celle des phosphènes, ou au moins de celle qui peut survenir par la pratique du “Mixage phosphénique” et que nous avons appelée “quatrième lumière” dans “l'Initiation de Pietro”.

Certaines personnes, revenues de cet état, en gardent un certain don de lecture de pensée et une curiosité scientifique, un désir de s'instruire infiniment plus grand, qualités que donne aussi la pratique du Mixage phosphénique.

Il semble donc que le Mixage phosphénique soit parent avec les phosphènes observés par les personnes qui sont passées par la mort apparente. Comme cette dernière expérience contient presque toujours la révision panoramique de l'existence, on comprend qu'il existe une résonance particulièrement favorable entre le phosphène et l'examen de conscience. Sur ce point, le phosphène est comme un miroir où nous pourrons voir notre âme.

En raison des lois de symétrie universelle[1], l'autre monde ayant une structure inverse du monde physique, le déroulement des souvenirs s'y fait à l'envers. C'est donc se mettre en harmonie avec le monde spirituel que de faire chaque soir sa “petite mort” par l'examen de conscience rétrograde, évidemment de préférence sous phosphène.

Mais il est souvent difficile de se mettre le soir à ce travail. Une fois l'habitude prise, ce mouvement rétrograde se continue de lui-même, mais peu de gens ont le courage de se l'imposer jusqu'à ce que le pli soit pris.

Or, on observera qu'un des effets de la danse rotation-balancement est de déclencher une tendance à cet examen de conscience rétrograde. Pour le moins, il se fait alors très facilement, comme une continuation de la rotation à ce niveau de mémorisation subtile.

Après quelques jours d'entraînement, cet examen de conscience rétrograde devient automatique. Lorsqu'il est terminé, il se transforme de lui-même en la rotation d'un tourbillon de lumière sur lequel il est facile de s'endormir.

C'est dire que l'heure la plus favorable pour ces danses rotation-balancement-phosphène combinés est le soir, soit que l'on dîne un peu tôt afin que l'estomac soit à peu près vide lors de l'exercice et que l'on se couche immédiatement après, soit que l'on fasse l'exercice complètement à jeun et que l'on dîne légèrement entre l'exercice et le coucher. L'imprégnation de l'imagination par la sensation de rotation est si puissante que dîner entre les deux ne gêne pas l'exercice pendant l'endormissement. Au contraire, il semblerait que ce repos qu'est le dîner favorise la reprise de la rotation purement mentale avec une plus grande intensité.

(1) cf. « LES HOMOLOGIES ».

Chapitre VI

DÉDOUBLEMENT PAR LES DANSES DE DERVICHES TOURNEURS

Les danses de derviches où sont combinés les rotations du corps, les balancements de tête, les phosphènes et la rotation de la pensée, constituent probablement le moyen le plus naturel et le plus simple de provoquer le dédoublement, c'est-à-dire l'extériorisation de la conscience hors du corps.

On remarquera tout d'abord que ces pratiques, comme à un moindre degré celles des balancements, paraissent déclencher dans le cerveau un curieux cycle qui s'étale sur environ six jours, où se distinguent nettement une première phase que l'on pourrait appeler d'action, qui dure trois jours, et une de réaction d'une durée égale.

Durant les trois premiers jours, on fera, le soir à jeun, l'exercice tel que nous venons de le décrire pendant trois quarts d'heure (il est possible, sans nuire à l'expérience, de dîner légèrement entre l'exercice et le coucher).

Dans cette période qui est celle d'action, durant l'exercice, on se représentera l'objet qui tourne à l'intérieur du crâne, le centre de rotation étant vers l'épiphyse (c'est-à-dire au foyer de la grosse extrémité de l'ovoïde crânien). Que ce soit une petite sphère lumineuse sur une orbite ainsi centrée, une roue ou comme une flamme qui aurait son centre sur l'épiphyse et que le souffle de la rotation recourberait, on fera sans cesse un effort pour que l'objet tournant soit le plus petit possible.

La netteté de cette pensée s'intensifie pendant trois jours ; on a de plus en plus plaisir à faire l'exercice.
Passé ce délai, il y a une sorte de saturation, un besoin naturel de repos, tant physique que mental.

Les trois jours suivants, on ne fera plus l'exercice physique, mais, par une sorte de compensation, l'exercice mental est spontanément beaucoup plus fort et il se fera automatiquement à l'extérieur, au loin, comme si le centre de rotation était dans un lieu où l'on cherche à se projeter et que le vide au centre du tourbillon vous aspire. Ce tourbillon extérieur sera d'autant plus grand durant ces trois jours de réaction qu'on aura réussi à se l'imaginer

petit autour du centre du crâne pendant les trois jours d'action. Bien entendu, c'est surtout dans le demi-sommeil, le soir et au réveil qu'on l'entretiendra dans sa conscience.

Par moments, il s'interrompt ; on admirera alors les périodes de vide mental, avec néanmoins hyperconscience.
C'est à ce moment que l'on peut se sentir projeté hors de soi, spontanément, mais si cela ne vient pas tout seul, on aidera le processus en s'imaginant que l'on continue l'exercice de derviches dans un lieu éloigné du corps. Cette pensée prend alors une densité telle, que l'on a l'impression de se promener en esprit à travers l'espace et de s'élever avec une sensation de légèreté très agréable.

Tous ces faits sont physiologiquement très explicables par le parallélisme entre le phosphène et le gyrophène.
On développe la vue spirituelle par le mélange entre la pensée et le phosphène. Nous en avons fourni de nombreux exemples dans “Phosphénisme et Origine des religions”. Ce mélange peut avoir lieu soit avec le post-phosphène (phosphène consécutif à l'éclairage), soit avec le co-phosphène (phosphène associé à l'éclairage).

Dans la danse “balancement-rotation associés”, il y a une présence de co-gyrophène en raison de l'intensité et la permanence de l'excitation des canaux semi-circulaires.
De même, le co-phosphène ne se produit qu'avec un éclairage assez fort, mais il ne dure que trois minutes. Il faut alors éteindre et observer un temps de repos pendant lequel on contemple le post-phosphène.

D'une façon comparable, les arrêts pendant la danse balancement-rotation n'ont pas seulement pour but le repos, puis la fixation de la lampe durant trente secondes. Cet arrêt crée les meilleures conditions pour la présence d'un post-gyrophène, puis d'un nouveau co-gyrophène lorsque l'on repart.

De même que l'on développe la vision spirituelle par le mélange entre la pensée et le phosphène, de même on développe le côté spirituel de l'oreille interne en rapport avec le sens de l'équilibre par le mélange entre la pensée et le gyrophène. Or, cette activité de l'oreille interne physiologique nous donne la notion de déplacement du corps physique par rapport à la verticale. Développer son côté spirituel donnera donc la notion des variations de position du corps spirituel, du double, donc de se promener hors du corps physique ou, si l'on préfère, une autre façon de s'exprimer

plus simple : c'est l'excitation de l'oreille interne qui est l'élément principal de la conscience que nous avons de notre corps, la sensation cénesthésique directrice. Sa sollicitation répétée et rythmique excite les possibilités d'imaginer avec intensité ces sensations, d'où la grande netteté de notre pensée lorsque nous nous représentons dans un autre lieu que celui où est le corps physique.

On peut objecter qu'il s'agit là d'une impression subjective. Mais de même que le phosphène est photographiable, que sa troisième phase permet de voir les objets physiques en pleine obscurité, qu'il est très transmissible par télépathie, donc qu'il est constitué pour une part d'une substance extérieure au cerveau, de même nous extériorisons quelque chose de manifestable à distance par le gyrophène.
Le plus intéressant est d'ailleurs qu'il ne s'agit pas seulement d'une élévation en même temps subjective et manifestable de notre double, mais également d'une élévation spirituelle et morale. Si l'on est assailli par des pensées inférieures et dégradantes, à partir du moment où l'on a l'habitude de ce tourbillon mental, il suffit de l'évoquer pour qu'il les dissolve ; à la place viennent des pensées plus pures et plus élevées. Il y a là quelque chose de comparable à la centrifugation : le lourd, ici les pensées d'attachement à la matière, est rejeté à l'extérieur et, par réaction, le léger, le subtil, c'est-à-dire les pensées célestes, viennent se grouper au centre de la conscience.

Ceux qui sont passés par ces expériences d'extériorisation du double gardent souvent un souvenir merveilleux de la sensation de légèreté qu'ils ont alors ressentie. Or, celle-ci est le complémentaire de la sensation de poids, comme le rouge est complémentaire du vert. Dans le phosphène, ces deux couleurs complémentaires se succèdent. Cette complémentarité – sensation de poids, sensation de légèreté, qui apparaît au cours de ces expériences – est une autre indication du parallélisme entre gyrophène et phosphène.

La sensation de très haute ascension que l'on a parfois après ces exercices est sans doute due à une intégration de toutes les petites sensations d'ascension et de descente lors des balancements de tête. Toutes les ascensions se totalisent, dans le souvenir, en une seule grande ascension, et il en est de même dans les descentes. De même, lorsque l'on a répété très longtemps un mantra, il arrive qu'on le perçoive dans le demi-sommeil, géant comme si on était au centre d'une coque qu'il forme. Les répétitions se sont intégrées, c'est-à-dire totalisées (voir appendice).

Enfin, il faut comprendre ceci :
On représente souvent l'illumination comme le but de la vie mystique. Celle-ci d'ailleurs s'obtient, par instants, assez facilement, en mélangeant au phosphène la pensée d'une lumière d'une autre couleur. Cette illumination est considérée comme l'aspect spirituel de la lumière.

Comparons maintenant la gravitation et la lumière : sur cette dernière, nous savons énormément de choses. Nous connaissons la longueur d'onde de chaque couleur pure (c'est-à-dire chaque raie spectrale) ; on étudie en détail les interférences, les réfractions, les diffractions, les photons, l'effet photo-électrique et bien d'autres de ses propriétés...

Sur la gravitation, nous ne connaissons RIEN, ABSOLUMENT RIEN, sauf que l'attraction de deux corps est inversement proportionnelle au carré de la distance, dans les conditions d'observation courante. Donc, la gravitation est une force bien plus mystérieuse encore que la lumière.
De plus, nous savons que la gravitation est antérieure à la lumière. C'est elle qui l'engendre. On suppose, par esprit de symétrie, que le mouvement inverse existe dans la nature, mais on ne le connaît pas. C'est en effet une masse de matière qui grossit sans cesse parce qu'elle attire à elle les masses environnantes, et qui arrive à un poids tel, qu'au centre, des atomes commencent à être écrasés, transformant cette masse en une pile atomique permanente. Ainsi, s'allume un soleil.

La gravitation étant antérieure à la lumière, plus mystérieuse qu'elle, on comprend qu'il en soit de même de son aspect spirituel et que l'ON PARVIENNE À QUELQUE CHOSE D'ENCORE PLUS PROFOND ET PLUS IMPORTANT QUE L'ILLUMINATION EN TOUCHANT L'ASPECT SPIRITUEL DE LA GRAVITATION. Cet aspect est atteint par cette sensation de légèreté d'un corps spirituel dans lequel on flotte hors du corps physique.

Chapitre VII

LES BASES PHYSIOLOGIQUES D'UN SENS DE ROTATION PRÉFÉRENTIEL

Jusqu'à présent, nous n'avons pas donné d'indication au sujet du choix du sens de rotation.

C'est que nous n'avons pas voulu nous enliser dans des discussions relatives au symbolisme, voire à des dogmes. Qu'est-ce-que la magie noire ? C'est celle des autres. De même, le mauvais sens de rotation est toujours celui des autres, comme le prouve l'histoire de la croix gammée.

Si nous voulons rester sur un terrain objectif, certains points apparaissent très clairement. D'autres sont plus complexes. Tout d'abord, existe-t-il dans l'organisme un sens de rotation préférentiel ?
Sur ce point, nous pouvons répondre catégoriquement oui, sur les bases suivantes :

1) un enfant laissé seul, qui commence à tourner, partira toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. On dit que c'est parce que le poids du foie l'entraîne à droite et en arrière. Nous allons voir que cette explication est, au fond, contenue dans l'argument suivant.

Mais auparavant, rappelons que ce que l'on appelle, d'un nom bien pompeux, les “techniques initiatiques”, ne sont que l'application méthodique de moyens utilisés instinctivement par les enfants pour développer leur cerveau, s'ils ne font pas l'objet de pressions extérieures pour les en empêcher.

Ainsi en est-il des balancements, et nous avons montré que la plupart des enfants laissés fréquemment seuls prennent le chemin du Mixage phosphénique sans se l'être défini, que ce soit avec le reflet du soleil sur l'eau ou parfois seulement sur les lames d'un parquet bien ciré.

Les nouveau-nés fixent très souvent une lampe, à un point tel que l'on est obligé d'y installer un abat-jour pour qu'ils ne se provoquent pas de la conjonctivite.
Or, nous avons connu le cas d'une femme dont la mère s'en était peu occupée, l'abandonnant au berceau dans le jardin, et qui avait pris

l'habitude, dès son plus jeune âge, de fixer le soleil ; elle affirmait se souvenir d'une foule de choses relatives à cette époque, c'est-à-dire bien avant l'âge normal des premiers souvenirs. Ceci est un autre exemple du rapport entre Phosphénisme et mémoire !

Donc, le fait que l'enfant livré à lui-même parte toujours dans le sens des aiguilles d'une montre posée à plat sur le sol entre ses jambes (le cadran en l'air évidemment) est une indication précieuse que, lorsque nous choisirons un exercice de derviche avec rotation dans un seul sens, c'est celui-là qu'il faudra prendre.

2) nous remarquerons que ce sens est également indiqué par le sens de rotation du sang dans l'organisme : l'aorte part de la face postérieure du cœur, monte sur la gauche en décrivant une courbe appelée crosse de l'aorte, puis descend en avant et à gauche de la colonne vertébrale. Elle revient par la veine-porte qui monte en arrière et à droite de la colonne vertébrale. Projetons ce circuit au sol. Le sens de rotation du sang dans l'organisme est celui des aiguilles d'une montre (supposée placée à plat à terre entre les jambes, les aiguilles vers le haut).

Supposons que nous ayons un tuyau circulaire contenant de l'eau à laquelle nous avons déjà imprimé un sens de rotation : si nous faisons tourner le tuyau dans le sens de rotation de l'eau, nous accélérons son mouvement ; en sens contraire, nous le freinons.
Donc, à quantités d'efforts musculaires égales, lorsque nous tournons sur nous-mêmes dans le sens des aiguilles d'une montre, nous accélérons la circulation ; en sens inverse, nous la gênons.

Il est probable que l'enfant ressente cela d'instinct lorsqu'il démarre dans ce sens. Nous disions que cette explication rejoint celle de l'entraînement par le poids du foie, car celui-ci n'est qu'une dilatation sur le trajet de retour du sang provenant de l'intestin par la veine-porte et allant se jeter dans la veine-cave. Il entre donc dans le schéma général de la circulation que le foie soit un organe dextro-postérieur.

Ainsi, un sens préférentiel est nettement indiqué pour nos exercices de derviches et c'est celui que nous prendrons, sauf contre-indications relatives principalement à l'état des articulations.
Si, pour une raison quelconque, nous préférons tourner dans l'autre sens, il faut savoir que ce n'est pas très important, car nous ne perdons qu'une infime partie de l'effet.

UNE DYNAMO DONNE AUTANT DE COURANT, QU'ELLE TOURNE DANS UN SENS OU DANS L'AUTRE. Par contre, les pertes d'énergie ou risques de casse viennent des changements de sens. Cette légitime comparaison avec la dynamo fait, de plus, bien ressortir le but profond de cet exercice.

Supposons une usine remplie de multiples appareils fonctionnant grâce à un moteur électrique, mais que la dynamo qui alimente l'usine ne tourne pas.

Tous les appareils sont en panne. Mais dès qu'elle tourne, on peut utiliser ceux que l'on désire.

Aux personnes qui demandent de décrire, avec un grand luxe de détails, tous les effets des danses balancement-rotation-phosphène combinés, on ne peut que répondre : “Vous provoquez en vous un courant d'une énergie mentale colossale. Ensuite, vous en faites ce que vous voulez”.

Naturellement, notre entraînement ayant pour but la création d'un tourbillon dans notre imagination, il est bon d'en connaître le plus possible sur le problème des sens de rotation dans la nature.

Pour ne pas interrompe la description des exercices et de leurs variantes, nous exposerons ces sens de rotation dans l'appendice.

Chapitre VIII

L'EXERCICE DU RAYONNEMENT CENTRIFUGE

Le mantra hindou “OM” exprime mieux que toute autre sonorité la loi de polarisation universelle. Par exemple, dans le domaine de la géométrie, la lettre “O” apparaît sur l'écran de l'oscilloscope cathodique comme un cercle, la lettre “M” comme un carré (sous réserve d'un couplage adéquat des électrodes).

C'est donc l'opposition entre le cercle et la droite que ces deux lettres traduisent. Dans tout couple de forces complémentaires, l'un des pôles tendra vers le cercle, l'autre vers la droite. Fortifier l'un des pôles isolément engendre, par réaction, une tendance à la formation de l'autre pôle, en regard du premier.

C'est pourquoi, après avoir pratiqué quelque temps l'exercice de rotation d'une image mentale autour de la tête, ce qui représente le pôle “O”, on éprouvera le besoin de faire l'exercice complémentaire qui est le suivant : imaginer une force qui irradie du centre du crâne vers l'infini par périodes, mais toujours centrifuge (pôle “M”).

La première idée qui pourrait venir à l'esprit est qu'il y a dans cette façon d'opérer une intolérable déperdition de forces puisque les lignes imaginées ne reviennent pas à leur source. Or, il n'en est rien ; au contraire, cet exercice est très profitable. Certains élèves préfèrent même commencer par lui, bien qu'il semblerait plus logique qu'à la giration du corps soit associée une pensée de rotation.

Peut-être est-ce déjà une manifestation de cette recherche de l'équilibre entre les polarités qui veut que, lorsque le corps physique tourne (pôle “O”), l'imagination se porte vers des mouvements rectilignes de direction constante (pôle “M”).
Que l'on commence par cet exercice ou que l'on attende que s'en manifeste le besoin, il se pratiquera ainsi :

Tout en tournant la tête sur lui-même, le sujet imaginera au centre du crâne, dans la région de l'épiphyse, un point lumineux. Puis, il se représentera ce point devant un cercle, comparable à l'onde qui s'écarte du point de chute d'une balle que l'on a laissé tomber sur l'eau. Le diamètre

de ce cercle blanc continue à grandir à une vitesse constante, jusqu'à devenir aussi large que nous pouvons l'imaginer. Alors, ce cercle disparaît comme s'il s'évaporait au loin. Il faut, à ce moment, observer un temps de repos égal à celui qu'avait mis le cercle à grandir de l'infiniment petit vers l'infiniment grand, jusqu'à la limite des possibilités de l'imagination.

Ensuite, on s'imaginera de nouveau une petite lumière qui apparaît au centre du crâne. D'ailleurs, en général, elle se reforme d'elle-même, sans effort de volonté, et l'on continue ce processus pendant toute la durée de la danse de derviches.
Mais, au lieu d'un cercle, ce pourra être comme si de ce point jaillissaient périodiquement de fines aigrettes formant une couronne, aigrettes qui s'éloignent du lieu de leur naissance pour se perdre vers l'infini.
Ou bien on peut alterner l'une et l'autre forme ou laisser l'imagination engendrer ce qu'elle veut, des courants de bulles par exemple, pourvu que la direction du mouvement soit toujours centrifuge.

Il en est là comme des cristaux de neige : il n'y en a pas deux pareils, bien que tous les angles soient de soixante degrés.
De même, ici, le lien commun est un courant d'objets imaginés centrifuges partant de la région épiphysaire et disparaissant vers l'infiniment grand. Peu importe le genre d'objets choisis. Non seulement, il y a toute liberté individuelle dans le choix, mais pour le même expérimentateur, ces objets peuvent varier d'une séance à l'autre, ou même au cours d'une même séance.

Il peut sembler étrange que ce courant centrifuge permanent n'entraîne aucun sentiment de déperdition de forces.
Attendu que nous avons constaté à de multiples occasions que ces lois générales de la matière se retrouvent dans celles que l'imagination impose à notre conscience, nous comprenons que nous pouvons chercher, dans des faits matériels simples, les analogies qui expliquent notre observation sur cet exercice mental.

C'est ainsi qu'un courant électrique peut circuler ou en circuit fermé, ou en circuit ouvert, avec retour par la terre si les deux bornes de signes contraires sont reliées à une prise de terre.
Nous pouvons aussi comparer ce principe de nos exercices mentaux à la circulation sanguine : la contraction des muscles des ventricules cardiaques lance le sang dans les artères. Mais le retour du sang au cœur, le remplissage des oreillettes, par suite de leur dilatation, est passif. Les

oreillettes ne se contractent que pour chasser le sang qui vient de tomber dedans jusque dans les ventricules.

L'homme évolué travaille de la même façon que le cœur : il donne par un effort volontaire rythmé ; il attend passivement le retour de ses actes vers lui, ce que l'hindouisme appelle “son bon karma”.
Enfin, il faut comprendre que cet exercice mental ne demande qu'une consommation d'énergie infime par rapport à l'ensemble des besoins énergétiques de l'organisme, mais tout se passe comme si l'on se construisait une lampe d'un nouveau modèle, émettrice d'une radiation très pure.

Comparons notre organisme à une usine. Tous ses mouvements, toutes ses émissions proviennent, en dernière analyse, de la combustion du carbone provenant de l'alimentation avec l'oxygène de l'air. Or, l'énergie d'une usine thermique sera utilisée pour faire fonctionner des machines lourdes de haute consommation.

Mais, dans cet exercice de rayonnement continu, nous construisons, sur la tour qui domine l'usine, une lampe d'un nouveau modèle, comparable à un laser, qui consomme peu mais émet très loin et produit de grands effets à distance grâce à une étude minutieuse de ses rythmes et aux modalités d'émission. La déperdition de cette force est infime par rapport à la consommation des machines de l'usine, pratiquement négligeable ; c'est pourtant cette lampe qui portera le plus loin.

De même, cet exercice mental de rayonnement centrifuge permanent fait de chacun de nous un être qui éclaire les autres, sans que ce don perpétuel de lui-même soit ressenti comme une fatigue ; il est au contraire ressenti comme une joie.

Chapitre IX

POSITION DES BRAS PENDANT L'EXERCICE

Nous avons vu le parallélisme entre la pensée, le phosphène et la matière. Une des conséquences en est que les images mentales visuelles peuvent être considérées comme constituées d'une substance subtile. Par conséquent, les lois générales de la matière peuvent être appliquées à la pensée, non pas à cause d'un vague concept philosophique d'analogies, mais parce que ces lois sont réellement les mêmes.

A
MONTÉE DE KOUNDALINI PAR CENTRIFUGATION

Considérons ce qui se passe, par exemple, dans une pompe centrifugeuse : un moulinet fait tourner l'eau dans une cuve circulaire, la force centrifuge projette l'eau par une ouverture périphérique. Il en résulte une dépression au centre de la cuve sur laquelle on branche le tuyau d'arrivée.

La fameuse “montée de Koundalini”, base du Yoga, peut être obtenue en utilisant le même principe. Par exemple, on lève les bras tendus au-dessus de la tête, en les inclinant d'environ 45° sur l'horizontale, puis on tourne ainsi. Ne pas balancer la tête, ou à peine, car cela est incommode dans cette position.

On se représentera un courant lumineux blanc qui part approximativement du milieu du périnée (nous préciserons dans l'appendice ce point) ; le courant monte à travers le corps suivant la verticale, passant par le centre de gravité, puis se coupe en deux dans le thorax, chaque branche partant par un bras et étant projetée sur le monde, comme l'eau d'une arroseuse de pelouse le fait sur l'herbe.
On percevra très bien la montée de ce courant que la centrifugation par les bras à demi écartés aspire. Se reposer toutes les vingt secondes environ, en baissant les bras, car la fatigue musculaire gêne l'effort mental.

Ce courant lumineux pourra être imaginé comme un flux d'étincelles, des nuages blancs, des vagues de lumière qui se succèdent ou toute autre forme qui viendra à l'esprit du chercheur.

Il n'y a pas deux yogis qui décrivent la montée de Koundalini de la même façon. Cela ne signifie pas que cette force n'existe pas, mais toutes ces descriptions ont un point commun : Koundalini est un phénomène de pensée rythmée. Par exemple, pour Ramakrisna, Koundalini est une vibration qui commence dans les pieds et se propage jusque dans la tête.

Mais, de même qu'il n'y a pas deux cristaux de neige pareils, bien que tous les angles soient de soixante degrés, de même chaque expérimentateur de la pensée rythmée aura son mode de réalisation personnel.

B
DESCENTE D'UN COURANT CÉLESTE

Variante sur cet exercice : tourner les bras baissés, mais légèrement écartés ; la force centrifuge, d'ailleurs, aide à supporter cette position presque sans effort.

On imagine alors le courant qui descend du ciel, entre par le sommet du crâne et se divise en deux pour se répandre par les bras.

C
ROTATION BRAS HORIZONTAUX

Si l'on tourne avec les bras horizontaux, la force centrifuge agissant principalement sur les régions les plus éloignées de l'axe du corps, les courants seront encore projetés par les bras vers l'extérieur et il y aura deux courants centripètes, l'un montant du périnée, l'autre descendant du ciel sur la tête, qui se rencontrent au milieu du thorax, le courant centrifuge étant toujours celui qui sort par les bras.

On peut aussi délaisser les courants ascendants et descendants et s'imaginer qu'il y a, au centre du thorax, une source de force comparable au cœur d'une étoile, qui est une véritable pile atomique, et que la force qui s'écoule par les bras jaillit de ce centre.

La tête doit être maintenue penchée sur une épaule pour l'égalisation de l'effet de rotation sur les trois canaux semi-circulaires. En effet, balancer la tête en gardant les bras tendus horizontalement donne le vertige à la plupart des sujets, bien plus qu'en gardant les bras ballants. D'ailleurs,

même la tête penchée de côté, la résistance au vertige n'est que du tiers de celle à l'exercice principal que nous avons donné ; c'est-à-dire que quelqu'un qui tourne sans difficulté trois quarts d'heure dans la position de cet exercice principal ne pourra tourner qu'un quart d'heure les bras tendus horizontalement, même la tête étant penchée sur le côté.

Nous avons observé que la variante suivante plaît souvent : étendre les bras horizontalement et parallèlement devant soi. Imaginer une personne ou quelque travail en cours face à soi. Pendant que l'on tourne, imaginer le courant qui entre par un bras, traverse le thorax, sort par l'autre bras et va tourbillonner autour de la personne ou de l'objet auquel on pense, avant de revenir par le premier bras.

Cela est comparable à ce qui se passerait si l'on avait une cuve circulaire dont l'eau serait entraînée par un moulinet, et qui serait munie de deux ouvertures diamétralement opposées d'où partiraient des tuyaux aboutissant à un bassin. Un courant s'établirait dans celui-ci.

D
ROTATION TÊTE RENVERSÉE

Dernière variante : former le phosphène, renverser la tête en arrière le plus possible. Le phosphène est alors sur l'axe de rotation du corps. Écarter légèrement les bras (comme dans l'avant-dernière variante).
Imaginer le courant qui descend du ciel, traverse le phosphène, descend sur la tête en suivant la verticale, axe de rotation du corps, et se répartit par les bras.
Cette position présente l'avantage de faire traverser le phosphène par le courant mental. Il est alors beaucoup plus intense. Mais elle présente l'inconvénient de ce qu'une bonne moitié des expérimentateurs ne peuvent tourner ainsi la tête renversée sans avoir bien davantage le vertige. Pour ceux-là, l'exercice est impossible.

Chapitre X

LES DANSES EN GROUPE

Nous avons dit que les danses initiatiques s'opposaient aux manifestations chorégraphiques, puisque les premières ont pour but l'éveil d'un état de conscience particulier chez le danseur, ce qui nécessite qu'il oublie le monde extérieur, tandis que les secondes exigent la surveillance des danseurs voisins pour régler ses mouvements sur ceux de l'ensemble.

Néanmoins, dans un but de propagande, on sera bien souvent tenté par une situation intermédiaire où les danses initiatiques seront présentées d'une façon suffisamment spectaculaire.

À Yaoundé, capitale du Cameroun, notre élève Jean Mépiayé avait organisé de telles danses qui, à l'époque, avaient eu un grand succès.
Au départ, les danseurs étaient groupés au centre de la piste et faisaient ensemble une fixation du soleil. Puis, ils s'écartaient tout en tournoyant sur eux-mêmes, et gagnaient ainsi la périphérie du cercle. Sur cette ligne, ils faisaient une nouvelle fixation du soleil, puis rejoignaient le centre.

D'autre part, il existait en Nouvelle-Calédonie, avant l'arrivée des Européens, une danse dite “Pilou-Pilou” où s'équilibraient bien l'individuel et le collectif.
Un mât était planté au centre de la piste circulaire ; les danseurs se disposaient comme sur les rayons d'une roue autour de ce mât, puis ils avançaient, c'est-à-dire que la roue tournait.

Mais, dans ce mouvement d'ensemble, chacun restait très libre d'ajouter une variante individuelle, balancement ou rotation sur lui-même, ou encore avance d'un pas plus rapide, suivie d'un ralentissement pour ramener le danseur dans l'alignement. La roue tournait ainsi pendant 24 heures. Quand un danseur était fatigué, il était remplacé par un autre.

D'autres formules peuvent être imaginées pour présenter au public l'association de rotation sur soi-même, balancement, phosphène et prière. Rappelons que, jusqu'au Moyen Âge, des danses assez semblables étaient pratiquées dans les églises, et qu'à certaines fêtes, c'était l'évêque qui donnait le mouvement, car, suivant la tradition, le Christ les avait enseignées à ses disciples.

Le sorcier Pygmée tourne sur lui-même pendant une nuit entière pour entrer en communion avec l'âme collective de la forêt, comme nous l'apprend un film documentaire réalisé au Cameroun par M. Claude Caillé, directeur du jardin zoologique de la Palmyre, près de Royan.

Cette notion d'âme collective est très intéressante, car elle est parallèle à certaines notions biologiques. Prenons, par exemple, le cas de l'éléphant de forêt. Certes, par sa présence, il tend à la détruire puisqu'il mange des feuilles, casse des branches, arrache l'écorce des troncs. Mais si l'éléphant a une longue trompe, c'est parce qu'il a fallu qu'un animal se spécialise dans le ramassage des gros fruits que seul un gros animal pouvait digérer, ce qui impliquait que sa tête soit haute. Alors, pour ne pas la baisser à chaque fois, la sélection naturelle lui a allongé le nez tandis que, dans l'autre sens, en bordure de forêt, elle allongeait le cou de la girafe pour qu'elle puisse se nourrir des feuilles hautes.

Mais le noyau du gros fruit mangé par l'éléphant n'est en général pas digéré. Son intestin étant long, il est rejeté alors que celui-ci a déjà fait un bon parcours, et la graine trouvera dans l'énorme selle de cet animal un engrais rêvé. Ainsi seront reboisées les clairières dues à des incendies à la suite de la foudre ; de plus, la forêt se propagera à sa lisière. Ainsi, l'éléphant vit de la forêt, mais la propage en même temps. C'est une symbiose aussi parfaite que celle qui existe, par exemple, entre le poumon et le foie d'un même individu.

Sous cet aspect, la forêt peut nous apparaître comme seul être vivant à l'âme duquel le sorcier parvient, par ses rotations qui engendrent en lui le tourbillon mental, image du mouvement universel nécessaire pour le contact.

Chapitre XI

LES GIRATIONS DE LONGUE DURÉE
(une à trois heures)

Expériences menées par M. Patrick Feramus
au château de Monteton (Lot-et-Garonne)

Monsieur Patrick Feramus organise des stages d'expression corporelle au cours desquels sont pratiquées des girations (très ressemblantes aux danses des derviches), dont la durée atteint une heure aux premières séances, puis, après quelque entraînement, deux ou trois heures. Il n'y a pas d'interruption de la rotation de toute la séance. Cela se passe au château de Monteton, petit village près de Duras.

On peut être étonné que, chez des sujets n'ayant en général pas de préparation, une rotation sur soi-même à un rythme assez rapide n'entraîne, en général, ni vertige, ni trouble digestif. La plupart de ces sujets sont des adolescents, mais il y a parmi eux quelques personnes âgées qui n'accusent pas plus de troubles que les autres.

Il semble que ce fait soit dû à ce que ces girations se passent devant une forte source sonore qui diffuse une musique très rythmée. En effet, nous savons que le vertige, la nausée, le mal de mer sont provoqués par l'excitation de l'organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne, constitué principalement par les canaux semi-circulaires, l'utricule et la saccule. Le lien entre l'excitation anormale de ces organes et des troubles digestifs n'a encore pas été expliqué. Or, la cavité de ces organes communique directement avec celle des organes de l'audition. C'est le même liquide très visqueux qui emplit les deux, sans même une membrane qui les sépare. L'ensemble constitue l'oreille interne. Toute vibration sonore qui pénètre dans l'oreille interne a déjà été amplifiée par les leviers articulés que constituent les osselets de l'oreille moyenne. Elle va donc se diffuser, non seulement dans l'organe de l'audition, mais aussi dans celui de l'équilibre grâce auquel nous avons le sens de l'espace.

Il en résulte que les sons auront fréquemment une action sur l'organe de l'équilibre. Une première preuve en est fournie par l'action des infrasons sur l'organisme. Ces sons, trop graves pour être entendus, provoquent

néanmoins, à partir d'une certaine intensité, des vertiges, des nausées et le blocage de l'idéation accompagnant d'habitude le mal de mer. On risque d'en chercher longtemps la cause si l'on ne pense pas à la proximité possible d'une source infrasons, lesquels proviennent souvent de quelque banal ventilateur d'entreprise ou de l'air conditionné qui véhicule ces vibrations en les renforçant dans leurs coudes.

Autre aspect de cette influence des sons sur le sens de l'espace : il arrive parfois qu'en écoutant certaines musiques dont le rythme nous plaît particulièrement, nous ayons l'impression que les accords correspondent à des volumes et des creux dans l'espace, de forme en rapport avec la sonorité. Notre sens de l'espace est alors surexcité sous l'influence des sons qui pénètrent dans les canaux semi-circulaires. On décrit parfois cela en parlant d'une musique qui donne une “impression de profondeur”, notion essentiellement spatiale.

Cette liaison entre l'ouïe et le sens de l'équilibre explique aussi l'expérience suivante. Pour la décrire, nous devons d'abord rappeler ce qu'est l'Alternophone, appareil comportant principalement un casque avec deux écouteurs et un distributeur alternatif de courant. On entend donc un son monotone, alternativement par l'oreille droite et l'oreille gauche, sur un rythme régulier réglable. Nous avons décrit la plupart de ses effets dans “L'Activation du cerveau par l'audition alternative”.

Or, nous l'avons expérimenté sur un sujet exceptionnellement sensible au mal de mer, par mauvais temps, à bord d'une vedette. Sans l'Alternophone, il aurait été vraisemblablement malade dès le départ. Il n'a eu aucun trouble jusqu'à environ deux mètres du débarcadère.

À cette distance, pensant la partie complètement gagnée, nous avons arrêté l'appareil ; quelques secondes après, il vomissait avec une rare violence, sans malaise préalable. L'audition alternative avait donc exercé une action puissamment inhibitrice sur le mécanisme du mal de mer, sans pourtant en éliminer la cause.

L'Alternophone agit aussi sur le sentiment de l'espace ; si l'on se représente durant la séance, par exemple, une maison avec des arbres devant elle, le relief apparaît plus net pendant le fonctionnement de l'appareil, et l'on a l'impression que l'espace autour de l'image est plus creux, plus réel.

Il existe une autre technique pour réaliser l'audition alternative, il est vrai, d'une façon atténuée : elle consiste à avoir deux haut-parleurs, l'un à droite, l'autre à gauche, qui émettent des sons alternativement sur un rythme régulier (ceci n'a rien à voir avec la stéréophonie où les deux appareils émettent simultanément pour donner la sensation de relief sonore).

Dans l'audition alternative par haut-parleur, il faut être, si possible, à mi-chemin entre les deux haut-parleurs tournés de votre côté. Évidemment, il n'y a plus alternance totale de l'audition puisque chaque oreille entend simultanément les deux haut-parleurs, mais il y a quand même une différence d'écoute entre les sources sonores. En effet, l'oreille tournée vers le haut-parleur en action l'entend plus fortement que l'autre oreille, non seulement à cause de la différence de distance due à la largeur de la tête, mais aussi parce que les ondes sonores qui parviennent à cette dernière oreille ont dû la contourner, s'affaiblissant par diffraction et pénétrant dans le conduit auditif sous un autre angle. De plus, il y a un déphasage des ondes entre l'une et l'autre oreille.

C'est cet ensemble qui permet au cerveau d'apprécier la position des foyers sonores. Ainsi, il y aura un balancement au sein de la portion de notre sens de l'espace qui revient à l'appréciation par l'oreille des distances et orientation des sources sonores.

Or, l'effet de ce balancement spatial de l'audition est loin d'être négligeable : on note, pour certains rythmes, une sensation très agréable, une plus grande attention à la musique et aux paroles (pour que l'effet soit parfait, il faut un bref chevauchement entre les sons provenant du côté droit et ceux de l'autre côté, afin qu'il n'y ait pas de coupure dans la musique).

Revenons aux exercices tels qu'ils sont pratiqués au château de Monteton : si nous nous tournons devant une seule source sonore, chaque oreille sera tour à tour en face du haut-parleur. Il y aura donc une audition alternative partielle par rotation du sujet, au lieu que ce soit par deux haut-parleurs. Comme l'audition alternative s'oppose au vertige et à la nausée, c'est probablement ainsi qu'il faut expliquer l'absence de vertige chez ceux qui tournent longtemps dans ces conditions et sans entraînement.

Ce qui tend à confirmer ce point de vue, c'est qu'ayant fait cesser la musique et arrêter périodiquement les rotations, des personnes qui

n'avaient eu aucun malaise par la première méthode commençaient à en avoir avec la seconde.

Il semble donc qu'elles n'aient pas fortifié spécialement l'organe de l'équilibre. Évidemment, cette expérience confirme ce que nous avons dit ailleurs : on s'accoutume à une certaine façon de tourner, mais si l'on en change, c'est pire qu'avant d'avoir commencé ce genre d'entraînement.

Ajoutons qu'au cours de ces girations prolongées avec musique, il est très facile de faire entretenir le phosphène par un projecteur. Il ne faut pas garder les yeux fixés sur la source pendant le demi-tour où l'on peut la voir ; c'est cela qui donnerait le vertige. On doit laisser l'axe du regard en position de repos, en face de soi ; le phosphène prend alors la forme d'une ou plusieurs grandes bandes horizontales multicolores en travers du champ visuel.

Il y a là des expériences qui s'associent parfaitement avec les nôtres. Celui qui pensera avoir trouvé bénéfice de l'entraînement décrit dans les chapitres précédents aura avantage à compléter, par un séjour à Monteton, la pratique des girations sous un phosphène et avec musique en groupe, les effets étant alors intensifiés par les échanges télépathiques.

APPENDICE

Nous avons groupé ici quelques observations, encore inédites, sur les phénomènes phosphéniques, et principalement l'explication sur des bases expérimentales du fameux “rayon vert”, ainsi que des remarques théoriques et pratiques qui approfondissent l'étude des danses de derviches, des précisions sur le mécanisme de l'initiation par transmission de fluide, et une analyse plus poussée des exercices de balancements qui sont complémentaires des exercices de derviches.

Chapitre I

EXPLICATION ET REPRODUCTION EXPÉRIMENTALE DU “RAYON VERT”

Chacun de nous a entendu parler du fameux “rayon vert” que l'on raconte être parfois visible au coucher du soleil, surtout sous les tropiques. Jules Verne lui a même consacré un roman. Mais rares sont ceux qui l'ont effectivement observé, même une seule fois, dans leur existence. C'était une distraction de vacances, quand j'étais enfant, d'essayer de le voir, mais il nous échappait, tout autant que le moineau qui, quand j'étais encore plus jeune, devait se laisser rapidement attraper si on réussissait à lui mettre du sel sur la queue... et pendant ces tentatives innombrables, la bonne était tranquille.

Le rayon vert : j'avais fini par le classer presque dans la même catégorie jusqu'au jour où, étudiant les phosphènes, je pensai que ce devait être un phénomène phosphénique rare. Mais, outre qu'alors je n'avais pas de base expérimentale pour le prouver, encore aurait-il fallu que je l'aie observé une fois au moins dans des conditions naturelles. Or, ceci s'est produit dans les circonstances suivantes :

J'étais à Montréal, en hiver, dans un immeuble élevé. La vue était bien dégagée, jusqu'à l'horizon que j'avais en plein est. Ce jour-là, le ciel était lourd d'un plafond de nuages bas, sombres, comme des nuages d'orage uniformes, presque immobiles, sauf à l'horizon où une bande de ciel très pur était nettement délimitée vers le haut, par le bord régulier du plafond nuageux. Le soleil venait de se lever, bien brillant, assez rouge. Cette bande de ciel pur était également rougeoyante et le disque solaire bien délimité. J'ai donc commencé à prier en fixant le soleil, comme chaque matin, dans ce lieu idéal pour cela.

Puis le soleil est, si j'ose dire, “monté se coucher” derrière le plafond de nuages sombres, et j'ai continué mon exercice alors qu'il ne restait plus qu'un petit point du disque solaire visible. Or, au moment où il a disparu, et alors que je ne pensais nullement à ce qui allait se produire, j'ai vu courir comme un éclair vert tout le long du bord sombre du plafond nuageux ; le phénomène dura quelques secondes, puis se reproduisit plusieurs fois, pendant environ une minute, durant chaque fois quatre ou cinq secondes.

Si la rapidité de propagation était comparable à celle d'un éclair, la largeur de cette bande verte était très supérieure à celle de l'éclair en diamètre angulaire, à peu près celui d'un doigt tendu horizontalement au niveau des yeux, en travers du champ visuel, le bras étant allongé au maximum.

Le phénomène était d'autant plus net que je m'imposais une bonne relaxation des muscles péri-oculaires et le vide mental, deux attitudes qui favorisent les phénomènes phosphéniques délicats. La nuance était celle d'un cactus, c'est-à-dire d'un vert un peu foncé ; la brillance, celle d'une étoffe dans une pièce moyennement éclairée. J'ai signalé par ailleurs, et nous allons y revenir, que certains phosphènes, lorsqu'ils se superposent à la perception physique, ont tendance à être arrêtés par le contour des objets, à les suivre comme s'ils étaient un obstacle réel. Manifestement, j'étais en présence d'un phénomène de ce genre, beaucoup trop net pour qu'il y entre “une autre part de suggestion” ou que ce soit une “idée”, comme aiment à dire de bien des faits curieux les personnes qui ne se sont pas donné la peine de les expérimenter.

À n'en pas douter, j'avais eu le fameux rayon vert, sans l'avoir cherché, et j'avais suffisamment l'habitude des phénomènes phosphéniques pour avoir ressenti que mon hypothèse était la bonne, ce que j'ai vérifié en répétant le phénomène expérimentalement. J'en donne maintenant la méthode.

Pour la comprendre, il faut connaître au préalable deux expériences phosphéniques :

1) le phosphène par contiguïté de couleurs : plaçons bord à bord un carton très rouge, l'autre d'un vert franc. Éclairons-les puissamment et fixons un point sur la ligne de démarcation. Après quelques secondes, on observe une bande d'un rouge plus rouge que celui du carton sur le carton rouge, et, de même, une bande d'un vert plus clair et plus brillant sur le carton vert. Ces bandes sont fluctuantes, ce qui signe leur nature phosphénique.

2) en hiver, regardons le soleil à travers un arbre qui a perdu ses feuilles, mais de telle sorte qu'aucune branche ne traverse le disque solaire, celui-ci étant comme encadré à distance par ces branches.

Après quelques instants, tournons la tête, fermons les yeux et observons le phosphène vert, puis, lorsque celui-ci s'apprête à se terminer pour passer à sa phase rouge, de nouveau fixons le soleil, les yeux ouverts. Alors, le ciel autour du soleil apparaît rouge, souvent d'un rouge sang

magnifique, ce qui est la projection sur la perception physique de la phase rouge du phosphène ; mais ce qu'il y a d'extraordinaire, c'est que cette teinte rouge du ciel uniforme, délimitée par le cadre que forment les branches, est magnifique ; par-delà ce cadre, le ciel reprend sa teinte parfaitement normale.

Tout se passe comme si la perception physique des branches avait le pouvoir de limiter la propagation du phosphène, laquelle semble se faire plus facilement le long d'un bord.

De ces expériences, se dégage d'abord la notion de phosphène potentiel. Par exemple, dans la deuxième, le rouge n'existait pas encore les yeux fermés, mais on approchait de la phase où il apparaît. La fixation du soleil a libéré précocement le phosphène potentiel rouge.
De même, dans la deuxième expérience, si à la place du carton vert franc nous mettons des cartons successivement d'un vert plus gris, il arrivera un moment où la ligne verte phosphénique ne se formera plus ; mais, sur le premier carton grisâtre où elle n'existera plus, elle sera pourtant potentielle, c'est-à-dire qu'un rien (une attention plus forte à la ligne, une petite modification d'éclairage ou même un bruit sec et inattendu) pourra la déclencher : elle brillera le temps d'un éclair.

La deuxième notion qui se dégage des deux expériences ci-dessus est la tendance que possède le phosphène, lorsqu'il se superpose à la perception physique, à suivre les bords des objets.

Dès lors, nous pouvons reproduire expérimentalement le rayon vert.
Se munir d'une grande pièce d'étoffe noire, de préférence un lainage épais, car il ne faudra pas voir l'éclairage au travers par transparence et, de plus, il n'aura pas tendance à froncer sur la pliure (lors de notre observation à Montréal, nous l'avons dit, le bord du nuage noir était presque parfaitement rectiligne).

Tendre une ficelle en travers de la pièce horizontalement, à hauteur des yeux. Il faut pouvoir régler la pénombre résiduelle dans la pièce. Mieux, prendre une faible lampe-torche de poche, mettre devant un papier transparent rouge et placer la lampe horizontalement à une extrémité de la ficelle. Elle stimulera la teinte rougeâtre de l'horizon au moment du coucher du soleil, ce qui, pour les raisons envisagées ci-dessus, est suffisant pour engendrer un phosphène potentiel vert le long du bord du drap noir.

Il faut aussi avoir préparé une très forte lampe rouge, de 150 watts au moins, dans un réflecteur, comme on en utilise pour certaines vitrines. L'expérimentateur s'assied entre un et trois mètres de la pièce d'étoffe.

L'aide, de l'autre côté de l'étoffe, tiendra d'abord la lampe au-dessus du drap noir. L'expérimentateur la fixe et il semble qu'il y ait avantage à méditer en même temps (j'étais en prière quand le phénomène s'est produit à Montréal, mais je ne m'attendais nullement à voir le rayon vert. Donc, qu'il ne tende pas sa volonté dans ce but).

L'aide baisse très lentement la grosse lampe rouge que l'expérimentateur continue à fixer. Le bord inférieur de la lampe atteint le rideau noir. L'aide continue à la descendre avec régularité et, autant que possible, avec la lenteur du soleil qui se couche. Lorsque le bord supérieur de la lampe disparaît derrière le rideau noir, l'éteindre, ce qui est indispensable pour stimuler le coucher du soleil, la pièce restant dans une pénombre crépusculaire. Notre crépuscule artificiel est encore meilleur si la petite lampe-torche latérale y mêle une teinte rose horizontale.

Or, très souvent, au moment de la disparition et de l'extinction de la lampe, l'expérimentateur voit un phosphène vert, le temps d'un éclair, qui court le long du bord du drap noir. Il arrive que cet éclair vert se reproduise plusieurs fois. C'est le phosphène potentiel, en contraste avec le rouge, du crépuscule artificiel qui a été libéré par le choc que provoque l'extinction du fort éclairage.

Bien entendu, pour reproduire l'expérience, il faudra avoir la patience de tâtonner pour trouver les rapports d'intensité lumineuse les plus favorables.

On s'explique ainsi que le rayon vert existe effectivement en observation naturelle, bien qu'il soit très rare, car il faut des conditions d'éclairage très précises, par exemple une mer très sombre à cause de nuages s'y réfléchissant et l'horizon très dégagé. Il est plus fréquent sous les tropiques parce que, le soleil descendant moins obliquement vers la mer, le passage à une assez bonne obscurité est plus rapide. Mais aussi, il dépend de la sensibilité du sujet aux phénomènes phosphéniques et, dans une certaine mesure, de son état physique et psychique, de sa relaxation, surtout péri-oculaire, et de son degré de vide mental. C'est à cause de cet ensemble que le rayon vert est rarissime, mais il existe.

Il en résulte, en résumé, de l'existence de phosphènes potentiels qui, lorsque leur énergie est libérée, ont tendance à se propager à la vitesse de l'éclair le long des lignes remarquables du champ visuel.

Chapitre II

BÉNÉDICTIONS ET PHÉNOMÈNES MIRACULEUX PRODUITS PAR LA PENSÉE RYTHMÉE

On dit que le Maître spirituel porte chance à qui il veut, et dans tel but précis, par la projection de son fluide.

Nous avons pu vérifier bien des fois que cela est vrai, et nous avons dit que, d'après le livre de J.-B. Bennett, “Subud”, il y a environ 10 000 personnes dans le monde qui ont constaté ce pouvoir du mage indonésien. L'explication de ce don nous paraît facile.

Supposons une plaque métallique saupoudrée d'une poussière fine. Si on la fait vibrer, par exemple avec un archer, la poudre va s'organiser en lignes harmonieuses (qu'on appelle figures de Chladni).
Le Maître spirituel projette sur un disciple cette pensée rythmée. Celle-ci va réorganiser l'existence du disciple en une disposition plus harmonieuse par rapport à l'environnement.

Pour l'un, ce sera une réconciliation avec un être cher ; pour l'autre, une situation plus en rapport avec ses goûts, ou encore une aide inattendue dans la préparation à un examen.
Donc, on dira que la force du maître a porté chance à l'élève.

Celui qui pratique la pensée rythmée, dont les exercices de balancement de tête constituent le fondement physiologique, acquiert des pouvoirs apparemment étranges.

C'est ainsi que l'on rapporte, au sujet de l'indonésien Pak Subud, qu'une nuit, on vit de très loin, aux environs de chez lui, une boule blanche apparaître dans le ciel qui est descendue au-dessus de son toit, l'a traversé et, d'après son entourage, a pénétré en lui.
Si extraordinaire qu'apparaisse ce fait, il est facilement explicable : les entremêlements de rythmes produisent, dans certaines zones, des accumulations de matière.

La pensée étant une substance subtile, celui qui cultive la pensée rythmée parvient, par moments, à densifier cette substance subtile jusqu'à ce qu'elle devienne manifestable sur le plan physique.

Si respectable que soit le phénomène présenté par Pak Subud, il ne faudrait pas croire qu'il soit l'apanage d'orientaux ou de populations restées très près des conditions primitives de vie, ni qu'un travail prolongé ou surintensif soit nécessaire pour y parvenir.

C'est ainsi que nous avons connu un ingénieur électronicien, du centre de surveillance des satellites artificiels de Lannion, en Bretagne. C'est donc quelqu'un qui ne raconterait pas n'importe quoi !

Or, après un de nos exposés, il nous a dit comprendre enfin ce qui lui était arrivé longtemps auparavant, alors qu'il n'avait encore aucune notion sur ces méthodes.
Il s'était aperçu que c'était très relaxant le soir, en rentrant du travail, étant assis, de balancer le corps de droite à gauche tout en imaginant une sphère lumineuse devant lui, qui croissait et décroissait au rythme du balancement. Il avait trouvé d'instinct, sans savoir au départ qu'il existait, le rythme pour lequel ce mouvement continue en un automatisme conscient.

Or, un soir où son exercice s'était déroulé particulièrement facilement, comme de lui-même dans sa conscience, sa voisine avait eu très peur parce que, pendant un long moment, elle avait observé une boule blanche au-dessus du toit de notre expérimentateur. Là encore, comme dans le cas de Subud, c'est le rythme de la pensée qui avait réussi à provoquer une condensation de la matière subtile constituant les formes-pensées, jusqu'à la rendre visible.

Évidemment, on ne connaît pas encore suffisamment les lois des manifestations de la pensée rythmée pour pouvoir provoquer tel ou tel effet à volonté, au jour et à l'heure choisis, mais celui qui s'entraîne régulièrement à la pensée rythmée peut être assuré qu'il verra de temps à autre se produire autour de lui des faits considérés autrefois comme miraculeux.

Si merveilleux que ce soit, il ne faut pas perdre de vue un des éléments essentiels de ces analyses : pour l'Occident, c'est une DÉCOLONISATION SPIRITUELLE de ne plus être à la remorque des orientaux ou des pays sous-développés dans la production de tels phénomènes, maintenant que nous savons qu'ils sont tous dus à l'excitation de la fonction rythmo-phosphénique du cerveau.

Chapitre III

MIEUX QUE LE GOUROU : LE BAIN DE FOULE EN PRIÈRE

Dans la tradition hindoue, le “Gourou”, ou guide spirituel, joue un rôle bien particulier, différent du simple instructeur. C'est un guide personnel auquel on s'en remet, d'une part pour le choix des exercices à pratiquer, et d'autre part, pour recevoir de lui, l'heure venue, une transmission de force mentale. Celle-ci provoque en vous quelques états supranormaux, tels que des visions qui vous donnent l'envie de savoir reproduire de tels états à volonté, par la pratique de ces exercices.

Il s'agit là d'un mode de pensée archaïque et d'une méthodologie très dangereuse qui risque de faire reculer, bien plus qu'avancer sur le chemin de l'évolution, ceux qui s'y prêtent. En effet, les méthodes d'études scientifiques ont permis de connaître et de perfectionner les exercices traditionnels qui visent à provoquer des états de conscience supranormaux. Jamais aucun maître oriental, “occulte” ou “ésotérique”, ne les a connus, dans un passé même récent, comme ils le sont maintenant. On trouvera ces exercices dans les livres adéquats. Bien entendu, dans tous les domaines, un bon professeur complète utilement le livre par des démonstrations, en faisant faire des exercices et en s'assurant que l'élève a attribué son importance à toutes les parties de l'enseignement. Mais ce n'est pas plus vrai pour les entraînements dits initiatiques que, par exemple, pour les mathématiques.

Donc, à notre époque, de bons livres remplacent avantageusement le gourou, le Maître dans le sens antique du terme, et ce sera de plus en plus ainsi, au fur et à mesure que les recherches scientifiques sur les mécanismes d'action des exercices se développeront.
Reste le problème du pouvoir du gourou qui vous transmet une force, vous donnant ainsi un élan par de très belles visions qui vous donnent confiance dans l'entraînement indiqué, par exemple.

Or, ceci est très dangereux. Nous avons montré par exemple qu'un homme peut être très voyant et se tromper complètement sur la vraie cause de sa propre voyance, comme nous l'avons vu à propos d'un pêcheur de Berck dont nous avons étudié le cas dans “Phosphénisme et Origine des religions”.

De même, un homme peut avoir le pouvoir de vous provoquer des visions d'anges ou d'autres merveilles célestes, mais se tromper complètement sur la cause de ce pouvoir qu'il possède et vous donner des exercices très nuisibles. C'est exactement ce qui nous est arrivé à dix-huit ans, lors de notre rencontre avec celui qui fut pour nous le “Gourou”, Arthème Galip. Or, les visions donnent confiance et l'on croit le Maître infaillible, au moins dans ce domaine, d'où une insistance catastrophique sur des pratiques qui déséquilibrent et détruisent les bons côtés de votre existence.

De plus, l'homme qui possède ce pouvoir de transmission fluidique a ses défauts comme les autres humains, car ce pouvoir résulte de deux choses si simples que tout le monde peut l'acquérir facilement : la pratique de la pensée rythmée, sous quelque forme que ce soit, et le mélange de la pensée et du phosphène ou un de ses équivalents dans les autres organes des sens. Le Maître transmettra ses défauts au disciple par cette transmission fluidique et il déformera considérablement, et pour longtemps, la personnalité du disciple.

Mais il faut comprendre que le fluide qui provoque des expériences spirituelles chez le disciple est de même nature pour tous les humains. De même, le courant électrique n'est jamais formé que d'un déplacement d'électrons, que celui-ci ait lieu dans un fil électrique, dans une patte de grenouille (là où Volta l'a découvert) ou entre des galaxies.

Ce courant, nous l'avons dit, est constitué par la force de la pensée rythmée, amplifiée par le mixage avec un des éléments “phéniques” de l'organisme.

C'est pourquoi, pour ce qui est de l'influx mystique qui donne “l'initiation”, c'est-à-dire l'élan au départ, une foule en prière remplace avantageusement le Maître ; surtout, bien entendu, si elle prie en fixant une vive lumière, comme celle du soleil, ou même, par exemple, des rampes de cierges, comme à Lourdes.

Un exemple encore vivant est celui de Jeanne-Louise Ramonet de Plounevez-Lochrist (Finistère). Atteinte dans l'enfance de paralysie d'un membre inférieur et de décalcification, elle se rendit à 26 ans à Lourdes dans l'espoir de guérir, ce qui ne survint pas sur le moment. Mais pourtant, une force entra en elle durant ce pèlerinage et, dès les jours suivants, “elle sentit monter en elle quelque chose qu'elle ne connaissait pas encore : une force qui la transformait” (Kerizinen, apparitions en Bretagne - Raoul

Auclair Nouvelles - éd. latines). Cette force, qui transformera progressivement sa santé, se manifesta ensuite par une première apparition pendant qu'elle tricotait dans un champ.

Or, c'est le même processus que celui que nous avons nous-mêmes ressenti, sous l'effet de l'imposition des mains de notre Maître, à 18 ans : une force entra en nous pendant cette imposition puis, un mois après, se manifesta par des visions.

Dans le cas de Jeanne-Louise Ramonet, nous pensons que c'est l'ensemble des pensées rythmées formées par la foule en prière qui ont été la force pénétrant en elle, la transformant ensuite progressivement et finalement éclatant à la conscience sous forme de visions.

Plus tard, à Kerizinen, se produisirent des phénomènes solaires comparables à ceux de Fatima, ce qui prouve bien la parenté avec le Phosphénisme.

Alors, pourquoi préférer la foule en prière à l'imposition des mains, ou transmission de force d'un prétendu Maître spirituel ?

Dans le cas de l'initiation par un “Maître”, tout se passe comme si l'on cultivait une plante artificiellement dans une solution qui ne contiendrait qu'une partie de ce dont elle a besoin, et peut-être des substances toxiques pour elle en quantité considérable.

Or, la même plante, repiquée dans une terre riche, puisera dans le sol, par exemple, seulement les variétés des oligo-éléments dont elle a besoin pour sa nature, et laissera les autres pour la végétation à qui ils pourront profiter. De plus, elle ne risquera pas d'être intoxiquée par un poison spécial, en trop grande quantité pour ses possibilités d'élimination, dans un milieu synthétique. Par exemple, la prêle se charge très fortement de silice.
De même, celui qui s'exerce au vide mental dans une foule en prière y puisera les fluides en harmonie avec sa personnalité, tout comme une plante laisse dans le sol les oligo-éléments qui ne lui conviennent pas. Donc, sa personnalité s'épanouira au lieu d'être déformée par un prétendu Maître.

Naturellement, les effets en seront encore bien plus grands si la foule prie en fixant le soleil.

C'est ce qui s'est produit à Fatima, par exemple. Nous rappelons qu'un directeur de journal anti-religieux, qui était venu là pour tout dénigrer et crier au complot clérical, observa le prodige solaire et repartit enthousiaste, puis consacra sa vie aux recherches spirituelles. Un gourou hindou n'aurait pas fait mieux.

N'allons donc pas chercher presque aux antipodes ce que nous avons facilement chez nous, pourvu que nous nous donnions la peine de le remarquer. Cherchons plutôt à réunir des foules qui feront des exercices rythmo-phosphéniques. Pour ce qui est de l'élan intérieur que nous en retirons, cela dépassera l'influx d'un grand Maître.

Chapitre IV

VRAIE ET FAUSSE VISION DE L'AURA

La vision de l'aura, c'est-à-dire du rayonnement psychique habituellement invisible des êtres vivants, est devenue un sujet à la mode.

Or, il est indispensable d'éliminer certains phénomènes que beaucoup prennent pour la vraie vision des auras.

Tout d'abord, les aigrettes formées par les courants de haute tension sont connues depuis Ruhmkorff. Par exemple, du temps où la tour Eiffel portait des antennes de T.S.F., des câbles allant de son sommet jusqu'au champ de Mars, par les nuits chaudes et sèches, on y voyait autour des luminosités.

Les courants de haute tension ne sont pas dangereux lorsqu'ils sont en même temps de haute fréquence, d'où des effets lumineux sans risque autour des extrémités des personnes traversées par ces courants.

Les photographies de Kirlian sont basées sur ce phénomène. Bien entendu, on peut se servir de ces aigrettes provoquées par les hautes fréquences pour des recherches intéressantes : un doigt nu et sain ne donnera pas les mêmes aigrettes qu'un doigt qui porte une bague ou qui recèle un cancer, au début passé jusqu'alors inaperçu.

Mais le rapport avec le côté invisible et spirituel de l'homme n'est que très lointain, sans nier pourtant sa possibilité : puisque le phosphène est photographiable, c'est qu'il peut agir sur l'échelon électronique de la matière, car la photographie est à base de réactions chimiques, c'est-à-dire de variations d'équilibre entre les électrons à la périphérie des molécules. On ne peut donc exclure a priori qu'il puisse y avoir certaines interférences entre l'aura spirituelle et les aigrettes lumineuses dues à la haute fréquence, d'où une modification de celles-ci.

Mais ces aigrettes ne sont pas en elles-mêmes l'aura. Si on a pu photographier une feuille de temps à autre, très rarement d'ailleurs, dans le bord de laquelle on avait découpé un triangle, et que ce triangle apparaisse sur la photo, pâle mais avec les lignes de nervure, le phénomène est très explicable, car les vaisseaux coupés, ouverts, donc

avec leur humidité à l'air, laissent plus facilement échapper les électrons que les bords vernissés de la feuille. D'où le fait que les aigrettes continuent les nervures tant que la feuille n'est pas sèche, mais il n'y a là nulle preuve d'une photographie du corps éthérique.

N'oublions pas que les fleurs de glace sur les vitres des autocars en hiver ont leur forme déterminée par les microcourants et la morphologie végétale, sans nier une influence possible du corps éthérique sur ces microcourants.

Autre phénomène où il est encore plus difficile de distinguer la vraie et la fausse vision des auras, c'est l'utilisation du phosphène par contiguïté de couleurs que nous venons de décrire. Pour provoquer un halo coloré autour d'une personne, la disposer devant un fond d'une certaine couleur qui contraste avec son habillement et la regarder fixement (en effet, le moindre mouvement des yeux brise le phosphène par contiguïté de couleurs comme il brise le co-phosphène).

Or, cette confusion est très fréquente et d'autant plus excusable que la vraie vision des auras est aussi obtenue à l'aide des phosphènes puisque, comme toute vraie voyance, elle est due au mélange entre les pensées et les phosphènes.

Comment donc discerner les deux ? C'est que la vraie vision des auras survient non pas pendant le phénomène phosphénique mais consécutivement, longtemps après, plusieurs heures ou plusieurs jours. De plus, elle provoque chez le percipient une action qui tend à élever sa moralité.

Je pense avoir vu une aura pendant quelques secondes, avant tout entraînement phosphénique volontaire, quand j'avais une quinzaine d'années, dans les circonstances suivantes :
C'était sur une plage. Il y avait un enfant à peu près du même âge que moi qui était quelque peu anormal, caractériel, très agité et turbulent. Je m'amusais méchamment à l'exciter et à le taquiner afin qu'il se mette en colère lorsqu'un jour, subitement, pendant quelques instants, alors qu'il était debout à une vingtaine de mètres devant moi, son aspect physique restant tout à fait normal, j'ai perçu autour de lui, littéralement avec les yeux de l'âme, comme un nuage, une coque subtile qui l'enveloppait. Cette coque était striée de rayures radiales, ressemblant à d'énormes points d'exclamation dont la pointe aurait été tournée vers lui.

En même temps, une pensée s'imposait à moi : “Il ne faut pas lui en vouloir de ce qu'il est ainsi, agité et coléreux CAR IL EST PRISONNIER DE SA COQUE”. De ce jour, je cessai de le taquiner.

Je remarque deux faits :

1) cette perception m'apparaît comme vraiment spirituelle parce qu'elle était accompagnée d'une idée moralisatrice. Cette dernière semblait même être en quelque sorte le but poursuivi par des forces intelligentes, extérieures à moi, qui avaient provoqué cette vision.

2) ce phénomène est survenu dans une période où j'aimais bien partir seul dans les rochers, aux heures les plus chaudes de la journée, où je m'amusais longuement à observer le miroitement du soleil sur les vaguelettes.

Donc, je faisais du Phosphénisme sans le savoir, comme le pêcheur de Berck, comme Minou Drouet très jeune et plusieurs autres cas que j'ai cités dans “Phosphénisme et Origine des religions”, qui ont tous utilisé le reflet du soleil dans l'eau, d'instinct ou par suite de circonstances particulières.

C'est à cause du décalage dans le temps entre le phénomène phosphénique et la vraie vision spirituelle que le rapport entre les deux est passé si longtemps inaperçu, ce qui s'est d'ailleurs produit pour moi à l'époque.

Ce décalage entre l'exercice et la voyance est d'ailleurs vrai pour des entraînements parents du Phosphénisme, mais légèrement différents, par exemple celui du vide mental. Nous disons que ces deux entraînements sont parents puisque la présence du phosphène favorise le vide mental ; ceci n'est pas étonnant puisque le phosphène fortifie l'attention à une pensée et que le vide mental : c'est l'attention moins cette dernière pensée.

J'en ai eu une preuve. C'était vers le même âge que dans l'exemple précédent, et encore pendant les vacances. Ma mère, à qui je dois d'avoir pu faire toutes ces recherches, avait emmené les livres de Madame Alexandre David-Neel décrivant les exercices pratiqués dans les temples tibétains. Un seul m'attirait alors : celui du vide mental. Je le fis régulièrement chaque jour jusqu'à ce que mon père vint nous rejoindre, car ensuite je craignais des remontrances.

Or, quelques jours plus tard, alors que j'étais sur la plage, près de la digue, le dos tourné vers celle-ci, j'eus subitement l'intuition catégorique qu'un ami de mes parents, qui n'avait aucune raison d'être dans cette villégiature, était derrière moi. Nous pensions tous alors qu'il était dans une autre ville. Je me retournai brusquement : il était effectivement derrière moi et me regardait dans le dos.

C'est bien des années après que j'ai fait le rapprochement entre l'entraînement au vide mental auquel je m'étais astreint durant deux ou trois semaines, environ un quart d'heure par jour, pour l'interrompre quelques jours avant cet événement, et cette intuition catégorique. Là encore, nous notons que le phénomène spirituel survient quelque temps après l'exercice qui l'a produit, au lieu de lui être concomitant, comme on le croit d'habitude.

Chapitre V

LE SENS DE ROTATION DANS LA NATURE

Nous avons dit qu'il ne fallait pas s'emballer pour des raisons d'ordre historique ou philosophique sur une prétendue présence d'un sens de rotation sur l'autre. En effet, du point de vue des sciences naturelles, ce problème est très complexe, voire déconcertant.

A
INVERSION DU SENS DE LA CIRCULATION SANGUINE

Nous avons vu qu'il existe dans l'homme un sens de rotation du sang. On pourrait donc croire que ce sens est tout à fait fondamental, indispensable.

Or, il n'en est rien. Des sujets qui ont le cœur à droite, le foie à gauche et toute la circulation inversée, vivent aussi bien que les autres. On ne s'en aperçoit pas toujours à l'auscultation, car il y a un écho des bruits du cœur au foyer opposé du thorax, et c'est seulement depuis les examens radioscopiques systématiques que l'on s'est aperçu de la fréquence de ces cas. Elle est suffisante pour qu'il existe une jurisprudence à ce sujet : un individu ayant donné un coup de couteau dans le thorax à droite et ayant tué son adversaire n'a pas été condamné pour meurtre, mais pour coups et blessures sans intention de donner la mort, parce qu'il ignorait que la victime avait le cœur à droite.

Inversement, un sujet ayant frappé à gauche, sans le savoir, un adversaire qui avait le cœur à droite a été condamné lourdement, la volonté de frapper le cœur ayant été retenue par le tribunal.

Ces cas d'inversion des organes asymétriques, et par conséquent du sens de la circulation, se trouvent le plus souvent chez les vrais jumeaux, l'un étant normal, l'autre son symétrique. Or, on n'a jamais noté que ce dernier avait une santé plus fragile que l'autre.

B
LES CRISTAUX LÉVOGYRES ET DEXTROGYRES

Il y a, par contre, des cas où le sens de rotation est fondamental, et l'on ne sait pas pourquoi. On commence à peine à émettre quelques hypothèses pour l'expliquer.

C'est ainsi qu'il y a de nombreux corps chimiques qui ont exactement la même formule, le même système de cristallisation, mais l'une des deux variétés de cristaux est comme l'image de l'autre dans un miroir. L'un de ces cristaux dévie la lumière polarisée à droite (on l'appelle dextrogyre), l'autre à gauche (lévogyre). Or, pour beaucoup d'êtres vivants, le corps ne peut assimiler qu'une seule des deux variétés, pas les deux. Ceci ne s'explique pas, mais ici, contre toute attente, le sens de rotation est fondamental.

C'est dire combien il faut être prudent avant de porter un jugement sur un sens de rotation “faste” ou “néfaste” dans un phénomène.

C
CYCLONES ET ANTICYCLONES

Comme le but de nos entraînements est fondamentalement de créer un mouvement tourbillonnaire dans la conscience, et que les lois du monde physique sont les mêmes que celles de la pensée, il est intéressant de connaître quelques lois au sujet des phénomènes tourbillonnaires.

C'est ainsi que chacun sait que les cyclones et anticyclones tournent en sens inverse l'un de l'autre. On dit classiquement que, dans l'hémisphère sud, le sens de rotation de chacun d'un des deux est inverse de celui qu'il a dans l'hémisphère nord.

Mais il faut comprendre qu'il s'agit là d'une sorte d'illusion géométrique. En effet, ce qui détermine le sens de rotation est la projection sur le plan de l'équateur du cyclone (ou anticyclone), à cause de ce que l'on appelle l'accélération de Coriolis. Or, plions une feuille de papier en deux. Sur la face supérieure, traçons un cercle avec des flèches qui indiquent un sens de rotation. Si la face inférieure du papier plié est placée sur un carbone, il s'inscrira, par décalque, un cercle et des flèches évidemment de même sens.

Maintenant, déplions la feuille et posons-la à plat : les flèches indiquant le sens de rotation sont de sens contraire.

De même sur deux cartes, l'une de l'hémisphère nord, l'autre de l'hémisphère sud, obtenues par projection sur le plan équatorial, les cyclones et anticyclones tourneraient dans le même sens. Et c'est cette projection qui est la vraie du point de vue de la mécanique des fluides. C'est seulement sur des cartes par projection sur un plan qui contient l'axe polaire de la terre, que le sens de rotation des cyclones et anti-cyclones change en franchissant l'équateur.

Chapitre VI

LES VESTIGES EMBRYOLOGIQUES, POINTS PRIVILÉGIÉS DE LA CONCENTRATION

Dans notre livre “Homologies”, nous avons émis l'hypothèse que plus un organe est actif chez l'embryon, mais s'atrophiant avec la croissance et n'étant plus qu'un vestige chez l'adulte, plus il prend par compensation d'importance sur le plan spirituel.

A
LE NOMBRIL

Cela expliquerait que le nombril soit, aussi bien en Yoga que dans le Christianisme primitif, un lieu de concentration de l'esprit pour en réveiller l'aspect spirituel.
Ainsi, certains moines du mont Athos regardent le soleil levant en récitant la Bible, puis se projettent le phosphène solaire sur le nombril. La “corde d'argent” que certains expérimentateurs décrivent comme reliant le double éthérique au corps physique serait la partie subtile du cordon ombilical.

B
LE SOMMEIL, ÉTAT DE CONSCIENCE FŒTAL : SES RAPPORTS AVEC LE NOMBRIL

Le nouveau-né dort presque toute la journée. S'il semble bien établi que le fœtus passe également par des périodes d'éveil et de sommeil, ces dernières pourtant sont très longues par rapport aux premières.

Donc, lorsque nous dormons, notre état de conscience recule vers celui que le fœtus connaît presque sans interruption. Or, que se passe-t-il exactement pour celui-ci ? Je n'ose avancer qu'un récit, celui que m'a fait une femme qui paraissait par ailleurs jouir de toute sa raison. Elle m'a affirmé qu'elle avait des souvenirs du temps de sa vie fœtale, au cours de laquelle elle se sentait voleter dans un corps fluide autour du corps de sa mère enceinte.

S'il faut en croire cette mince indication, le fœtus serait bien conscient, mais il serait dédoublé ; puis, avec la croissance de l'enfant, le souvenir de ces états ou de ces attaches avec le monde spirituel n'étant qu'encore mince disparaîtrait.

Or, d'après les différentes écoles spiritualistes, pendant le sommeil, nous nous dédoublons plus ou moins.

Comment accentuer ce dédoublement ?

Le seul point actif chez le fœtus et atrophié chez l'adulte de l'emplacement pour lequel nous avons conscience avec une assez bonne précision, par les muscles qui l'entourent, est le nombril. Dès lors, on peut concevoir un certain rapport entre le sens psychique du nombril et l'état de sommeil : pour accentuer le dédoublement pendant le sommeil, pour en garder mieux le souvenir, porter son attention sur le nombril en s'endormant.

Lorsque l'on est près du sommeil, on reste conscient principalement de sa région intersourcillière. Dans cet état, imaginer un courant de points lumineux ou de petites vagues de lumière qui partent de cet espace entre les deux yeux, gagnent le nombril par l'intérieur du corps et sortent par lui, pour ensuite se diriger vers le lieu où l'on veut se projeter en esprit. S'endormir en continuant à se représenter ce courant qui traverse le nombril.

Il suffit de quelques jours de cet entraînement pour constater des expériences très curieuses qui surviennent dans le demi-sommeil et dans les rêves, mais qui sont toutes caractérisées par l'impression de pénétration dans un autre monde.

Nous relèverons de plus que, si le fœtus peut voir quelque chose, ce ne peut être que des phosphènes. À tout point de vue, le phosphène nous apparaît comme le cordon ombilical qui nous rattache à l'autre monde, et il y a peut-être là plus qu'une métaphore, quelque loi de la nature que l'on ne peut encore que pressentir, mais qui serait la raison profonde pour laquelle certains moines du mont Athos, avant même le Christianisme, récitaient des prières en fixant le soleil levant, puis se projetaient le phosphène solaire sur le nombril.

C
L'ÉPIPHYSE

Descartes est le premier, à notre connaissance, à avoir attiré l'attention sur la place privilégiée de l'épiphyse, au foyer de la grosse extrémité de l'ovoïde crânien ; les embryologistes sont maintenant à peu près tous d'accord pour dire que l'épiphyse est un vestige du troisième œil, entre les pariétaux, que présentaient certains sauriens de l'ère secondaire. Or, chez le fœtus, l'épiphyse est une glande endocrine importante qui agit sur la croissance du cerveau.

Après la naissance, elle s'atrophie avec l'âge mais continue à avoir une grande influence sur la croissance du cerveau. Notre Maître en psychiatrie infantile, le Docteur Fay (du service de Laignel Lavastine, à l'Hôpital de la Pitié) ordonnait des extraits d'épiphyse aux enfants atteints de retard de la parole, et ceci avec succès en général.

Cette glande perd apparemment toute activité en se calcifiant vers 17 ans. On la distingue souvent à partir de cet âge, sur les radios du crâne.

Ceux qui s'intitulent fièrement “occultistes” se sont souvent emparés de cette glande, si l'on peut dire, pour déclarer qu'elle était le troisième œil, organe de la vue spirituelle. Au début, cette assertion était pure intuition, sans le moindre fondement expérimental.
Or, au cours d'un congrès médical en Amérique du Sud, il a été exposé que l'excitation de l'épiphyse produit des phosphènes.

Comme d'autre part le rapport entre phosphène et voyance est désormais certain, nous avons là une curieuse confirmation de l'intuition des occultistes (laquelle n'a rien à voir avec une tradition, car nulle part, à notre connaissance, dans les textes anciens, il n'est fait allusion à l'épiphyse).

Une autre indication de la corrélation entre voyance et épiphyse nous est donnée par le fait suivant :

Si un enfant commence très jeune à faire du Phosphénisme par un mélange d'instinct et de circonstances accidentelles, il gardera sa voyance toute sa vie, même s'il ne pratique plus le Phosphénisme. Nous avons publié dans “Phosphénisme et Origine des religions” plusieurs cas de ce genre. De même, il arriva que des adolescents utilisant le Phosphénisme

pour la préparation aux examens aient de temps à autre la vision des auras, même lorsqu'ils n'avaient pas entendu parler de l'existence de cette possibilité.

Il en est de même pour les dons intellectuels survenant chez les enfants ayant fixé le soleil, tel le cas de M. Frêne, actuellement professeur de mathématiques à l'Université de Poitiers. Il était berger jusqu'à son service militaire, et c'est à l'occasion des tests, lors de son incorporation, que l'on s'est rendu compte de sa supériorité intellectuelle. Il a déclaré à une journaliste de *Paris-Match*, Madame de Brosse, que dans sa première situation, il fixait très souvent le soleil.

Par contre, si l'on commence à pratiquer le Mixage phosphénique étant adulte, il faut continuer toujours pour que les effets persistent ; l'amélioration de l'attention, la mémoire, l'intelligence et l'esprit d'initiative est très nette et rapide, mais le développement de la voyance moindre que chez les enfants qui pratiquent le Phosphénisme ; entre autres, on ne voit guère de cas de sujets ayant commencé adulte et qui parviennent à la vision des auras.

Or, il semble que cette modification des effets suivant l'âge survienne vers la période où l'épiphyse se calcifie.

Tout se passe comme si, lorsque l'on pratique le Phosphénisme avant la calcification de l'épiphyse, celle-ci, qui agit sur la croissance du cerveau, le poussait et le stabilisait dans la structure nécessaire à la manifestation des dons provoqués par le Mixage phosphénique, tandis qu'après l'activité de l'épiphyse il faut recréer cette structure à chaque expérience.

D
LA NOTOCHORDE (OU CORDE DORSALE)

Revenons maintenant à l'hypothèse d'une plus grande activité sur le plan spirituel des organes embryonnaires atrophiés chez l'adulte. Il n'y a plus qu'à se tourner vers l'embryologie pour découvrir les zones spirituellement les plus importantes de l'organisme.
Nous faisons allusion ici principalement à la notochorde, ou axe primitif de la colonne vertébrale (appelée aussi corde dorsale).
Regardons une vertèbre. Nous remarquerons au centre du corps de celle-ci un petit disque d'une autre teinte. C'est tout ce qui reste de la

notochorde, axe vertébral primitif dont la première région qui s'est formée d'ailleurs est la région dorsale.
Le filament, continu au début, a engendré toute la colonne, et même ensuite tout le reste de l'embryon ; entre-temps, il s'est fractionné en vertèbres.

On dit souvent que Koundalini monte par la colonne vertébrale. Il y a plusieurs aspects de cette montée de Koundalini.
En effet, nous n'avons pas conscience de notre colonne vertébrale, ou à peine, tout au plus de quelques tiraillements de la peau et frottements articulaires lorsque nous la remuons. Mais un sujet maigre est très étonné de sentir son aorte qui bat en enfonçant la main au creux de l'estomac. Or, l'aorte est contre la colonne ; on n'a pas conscience de sa position, tellement antérieure à ce niveau dans l'abdomen. Il est donc impossible de s'imaginer volontairement un courant qui suit les sinuosités de la colonne vertébrale.

Par contre, il existe une ligne virtuelle dont nous avons pleinement conscience, bien qu'elle ne corresponde à aucun organe physique : c'est la verticale qui passe par le centre de gravité du corps debout, immobile.

Cette ligne est une telle référence dans notre conscience que nous pouvons très bien la reconstituer, même lorsque nous sommes couchés ; elle peut être incurvée lorsque nous sommes fléchis.

Koundalini étant un phénomène de conscience, c'est par cette ligne que s'organise son ascension, du moins au début. Le Yoga tibétain du lama Sandup précise bien que le Nadi central, Susumma, est comme un tube de roseau creux rectiligne au milieu du corps, Koundalini montant au travers. Cela répond à notre description, bien qu'avec une moindre précision, et c'est une expérience facile à réaliser.

Mais il existe un autre aspect de Koundalini, plus mystérieux et peut-être plus profond.

Nous avons fait l'expérience suivante : étant allongé sur un matelas mince posé sur une planche, sans oreiller, alterner l'audition d'un son assez fort et un éclairage vif. Or, pour un certain rapport de fréquences d'environ un tiers, nous avons senti comme quelque chose qui coulait dans le corps, en un mince filet partant du sacrum, et qui semblait décrire les sinuosités de la colonne vertébrale.

Si ce phénomène est la forme profonde de Koundalini, on peut penser que cet écoulement se faisait non pas le long de la moelle épinière, comme on le dit d'habitude, mais le long de la notochorde, organe actif chez l'embryon, atrophié chez l'adulte, et qui doit donc alors prendre une plus grande importance sur le plan spirituel.

E
LE POINT DE DÉPART DE KOUNDALINI

Revenons à la façon simple et classique de faire monter Koundalini, celle conforme au Yoga tibétain, c'est-à-dire par la verticale du corps debout passant par le centre de gravité.

On remarquera que le point de départ de cette ascension se fait naturellement environ trois ou quatre centimètres au-dessus du milieu du périnée, du moins chez l'homme. Or, chez l'adulte, dans chaque organe sexuel, masculin ou féminin, il existe l'organe sexuel de l'autre sexe, mais atrophié. Chez l'homme, l'équivalent de l'utérus est une petite cavité à mi-hauteur de la prostate qui débouche sur la face postérieure de l'urètre (le canal par où l'urine s'écoule de la vessie en traversant la prostate).

En tant qu'organe embryologiquement atrophié, cet équivalent de l'organe sexuel de l'autre sexe doit avoir une plus grande importance sur le plan spirituel. L'expérience montre que c'est de ce point que paraît partir l'ascension de Koundalini dans le Yoga tibétain. Cela ne nous étonnera pas, car, traditionnellement, les rapports entre Koundalini et la sexualité sont grands.

Chapitre VII

REMARQUES NOUVELLES SUR LE BALANCEMENT ANTÉRO-POSTÉRIEUR

Nous savons que si l'on a un phosphène et que l'on balance la tête seule dans le plan antéro-postérieur, le phosphène paraît monter et descendre sur un plan vertical devant le sujet ; que, par contre, si l'on avance et recule sans bouger la tête par rapport au tronc, le phosphène paraît rester à une distance fixe, décrivant pourtant un très léger arc de cercle de grand rayon dans le plan antéro-postérieur (“Le Mixage Phosphénique en Pédagogie”).

A
LE BALANCEMENT SUR L'AXE DU MIXAGE

Maintenant, balançons le tronc d'avant en arrière, en ayant soin de laisser le menton sur le même plan horizontal, ce qui donne à l'expérimentateur l'impression qu'il relève légèrement le menton quand il avance les épaules, et inversement, reculons le tronc plus en arrière que la verticale, le menton restant sur le même plan horizontal : le sujet aura l'impression qu'il baisse ou, au moins, rentre le menton s'il le laisse sur ce même plan.

Alors, la tête oscillera d'avant en arrière, de telle sorte que son axe antéro-postérieur restera toujours horizontal, glissant sur la même ligne, ce qui sera vérifiable par le mouvement parfaitement horizontal du phosphène.

Or, nous rappelons que la zone du cortex, qui est à l'origine du phosphène, est la bosse postérieure du lobe occipital, ou cunéus ; que la zone de l'activité intellectuelle et du libre choix de la pensée est celle des trois circonvolutions frontales antérieures ; que ces deux régions, antérieure et postérieure, sont liées par les deux bandelettes antéro-postérieures, véritables nerfs à l'intérieur du cerveau qui aboutissent à mi-hauteur du front, de part et d'autre de la ligne médiane. Ces bandelettes sont dans les liaisons antéro-postérieures ce que le corps calleux et le trigone sont aux liaisons interhémisphériques.
Ces deux bandelettes sont donc particulièrement en rapport avec le Mixage phosphénique puisqu'elles transportent l'énergie du cortex cérébral postérieur au cortex antérieur frontal.

Ce balancement antéro-postérieur sera donc, par excellence, celui qui devra accompagner le mixage pour en augmenter les effets, en produisant un rythme sur cette ligne.

B
ÉGALITÉ DE L'AVANCE ET DU RECUL : EXPÉRIENCE DU VIBROMASSEUR

Pour être parfait, il devra comprendre deux autres caractéristiques.

La première est l'égalité du temps d'avance et de celui de recul, le total d'un cycle complet étant toujours de deux secondes.

Cette règle découle de l'expérience suivante :
Placer un vibromasseur au milieu du front à mi-hauteur, un deuxième vibromasseur sur la bosse occipitale : les maintenir dans ces positions avec un bandeau. Par un distributeur alternatif réglable de courant, envoyer des signaux brefs dans les vibromasseurs, signaux séparés par des temps de repos, le total du cycle étant de deux secondes.
Dans une première série d'expériences, régler le distributeur alternatif de telle sorte que les temps de repos entre les signaux soient égaux. On observera alors que l'on est porté vers le meilleur de soi-même avec une intensité extraordinaire. Ce sont les problèmes les plus élevés sur lesquels on s'était penché et que l'on avait négligé d'approfondir qui reviennent, lancinants, pendant toute la durée de l'expérience.

Par contre, si l'on règle la distribution alternative de telle sorte qu'il y ait un temps long et un temps court, on est porté vers des pensées de haine et de discussions pires que ce que l'on n'avait jamais éprouvé jusque-là.
Des temps égaux, cela signifie une alternance semblable au mouvement pendulaire, c'est-à-dire sinusoïdal. (Le mouvement sinusoïdal est celui de la vague. Un pendule trace sur un papier qui se déroule sous lui une courbe semblable. C'est pourquoi le mouvement du pendule est dit sinusoïdal).

Or, on démontre que toutes les vibrations sont composées de sinusoïdes entremêlées. Le mouvement sinusoïdal est donc, en quelque sorte, le mouvement divin, parce qu'il est le fondement de la création.

Toujours est-il, et nous le vérifions une fois de plus, que, lorsque nous l'introduisons dans le cerveau, nous améliorons son fonctionnement, nous

fortifions ce qu'il y a de mieux dans le sujet, et c'est l'inverse si nous introduisons un rythme asymétrique.

C'est pourquoi, dans le balancement antéro-postérieur, il faut veiller à ce que la durée de l'avance soit égale à celle du recul.

C
ASYMÉTRIE DU MOUVEMENT PAR RAPPORT À LA VERTICALE

Le troisième point est celui-ci : de la règle précédente, on pourrait croire qu'il faille que le recul angulaire en arrière de la verticale qui passe par le centre de gravité du corps soit égal à l'avance par rapport à la même ligne.

Or, il n'en est rien, et cela s'explique par l'asymétrie entre la région antérieure du corps et la région postérieure.

L'expérience prouve que pour “attraper” un mouvement tout à fait naturel, il faut que LA DURÉE DE L'AVANCE SOIT BIEN ÉGALE À CELLE DU RECUL, MAIS QUE L'ANGLE DE L'AVANCE PAR RAPPORT À LA VERTICALE SOIT ENTRE LE DOUBLE ET LE TRIPLE DE L'ANGLE DU RECUL PAR RAPPORT À LA MÊME LIGNE ; EN MÊME TEMPS, IL FAUT VEILLER À CE QUE L'AXE FRONTO-OCCIPITAL DE LA TÊTE RESTE TOUJOURS SUR LA MÊME LIGNE HORIZONTALE, comme nous l'avons dit précédemment.

Décrit avec un tel luxe de précisions, ce mouvement paraît très compliqué. Or, avec quelques tâtonnements, on s'aperçoit qu'il est au contraire tout à fait naturel. Mieux, on verra certains enfants le faire instinctivement.

On remarquera que le fait de relever légèrement la tête par rapport au corps lors de l'avance et, inversement, lors du recul engendre une ondulation sinusoïdale de la colonne vertébrale. C'est le mouvement du serpent. Voilà qui concorde avec les traditions relatives au “Serpent de l'Initiation” et à Koundalini qui repose, avant son réveil, comme un serpent enroulé à la base de la colonne vertébrale.

D
EFFETS SUR LA PENSÉE RYTHMÉE

L'exercice mental qui s'associe avec le balancement antéro-postérieur ainsi fait est celui d'un petit nuage, point lumineux ou objet qui oscille du milieu du front à mi-hauteur jusqu'à l'occipital.

On remarquera que, si l'exercice, physique et mental associés, est ainsi fait pendant quelques instants, puis que l'on s'arrête, c'est sans aucune difficulté que continue le mouvement mental. Il devient un automatisme conscient sans participation de la volonté, sauf que celle-ci peut bloquer le mouvement.

Ce mouvement rythmique, automatique, conscient de la pensée, est la définition même de Koundalini.

On observera également que la pratique de cet exercice libère avec une grande facilité le rythme du sixième de seconde, c'est-à-dire qu'une vibration mentale rapide accompagne fréquemment l'oscillation antéro-postérieure de deux secondes de ce point lumineux imaginé : il paraît scintiller et frémir en se déplaçant.

Un expérimentateur nous disait qu'il percevait son corps comme empli de lumière mentale au cours de cet exercice.

E
TRADITIONS QUI ONT CONSERVÉ CE BALANCEMENT

Relevons que ce genre de balancement nous est transmis par certaines traditions.
C'est ainsi que nous avons observé le mage indonésien Pak Subud, qui répand sur ses disciples ce qu'il appelle “la grande force de vie”.

Il y a dix mille personnes dans le monde qui témoignent que cette force porte chance.

Nous lui avons demandé des précisions sur ce qu'il nomme ainsi. Il nous a décrit cette force comme un ruban lumineux qui monte en lui en se balançant. Il s'agit donc de la force de la pensée rythmée.

Pour transmettre cette force, il fait mettre en ligne les candidats à cette initiation devant lui, puis il balance légèrement la tête tout en les regardant.

Or, dès la première fois où nous l'avons vu opérer, nous avions trouvé quelque chose de bizarre dans la façon dont il reculait la tête, sans nous définir clairement à cette époque cette impression. Plus tard, nous avons compris qu'instinctivement il respectait les règles que nous avons exposées ci-dessus, en rentrant légèrement le menton lors du recul.

Dans le mouvement Arica, fondé par un péruvien ayant voyagé dans le Caucase et qui a fait une synthèse de ce qu'il a trouvé de mieux, ce mouvement de balancement antéro-postérieur, l'axe de la tête restant sur la même ligne horizontale, est également enseigné.

F
DANGERS DES FLEXIONS POSTÉRIEURES DE LA TÊTE

Par contre, sont à éliminer les mouvements avec déflexion de la tête en arrière. En judo, on enseigne que si l'on réussit à obliger le sujet à renverser la tête en arrière par un réflexe qu'on n'explique pas, il perd ses moyens de défense. Or, la pratique de balancements de tête en arrière fait perdre à l'expérimentateur ses réflexes de défense normaux, nécessaires sur le plan familial principalement, mais aussi dans sa vie professionnelle et autres aspects de la vie sociale.

G
L'AUTO-MASSAGE DU COU : UNE DROGUE DANGEREUSE

Nous venons de voir les répercussions catastrophiques des tractions de la base de l'encéphale par la moelle épinière sous l'effet des trop fortes flexions du cou.

Il faut ajouter que, sur le moment, ces mouvements avec auto-massage des masses musculaires du cou sont très agréables, car en même temps, ils massent les ganglions sympathiques de la région, principalement le très gros ganglion stellaire au-dessus du sommet du poumon. On se croirait sur le chemin du Paradis à cause de cette sensation, de telle sorte que l'on a tendance à insister tant et plus.

Il est très facile de vérifier que cette jouissance localisée est bien due aux ganglions sympathiques, car on peut en obtenir autant si un aide placé derrière vous malaxe, entre le pouce et les autres doigts, la masse musculaire sur le côté de la base du cou, un peu à côté de l'épaule. En effet, si ce massage est assez profond, il atteint le ganglion stellaire.

Or, cette volupté n'est rien d'autre que ce qui s'appelle médicalement la "volupté de grattage" telle qu'on la ressent lorsque, par exemple, on se gratte de l'urticaire tellement frénétiquement qu'à un moment la souffrance est transformée pour quelques secondes en une sensation agréable.

On sait que la volupté de grattage a son origine dans le système sympathique. Dans le cas des flexions trop poussées de la tête et du cou, elle est une drogue qui tend à nous faire récidiver dans des mouvements qui n'entraînent, à la longue, que des troubles psychiques.

H
TRANSFERT AU BALANCEMENT LATÉRAL DE LA TÊTE DU PRINCIPE DU GLISSEMENT HORIZONTAL DES VERTÈBRES CERVICALES

Nous transférons maintenant au balancement latéral de la tête ce que nous venons d'expliquer pour le balancement antéro-postérieur. Par contre, ce mouvement exagère les rêveries, qui deviennent pleines d'une agressivité dangereuse.

On se souvient du cas de cet homme, longtemps normal, et que l'on a dû abattre parce qu'un jour il lui prit la fantaisie de tirer des coups de fusil du haut d'une tour, sur les promeneurs d'un square. L'autopsie montra qu'il était atteint depuis peu d'une tumeur des méninges dans la région bulbaire.

L'irritation du bulbe provoque une agressivité physique dangereuse, tout en diminuant les réactions normales légitimes aux pressions extérieures, c'est-à-dire que le sujet devient en même temps suggestible et violent.

Des mouvements de tête correctement exécutés provoquent des états supranormaux étonnants, et nous allons en donner un exemple. Comment se fait-il, puisque c'est si simple, qu'il n'y ait pas une foule de gens possédant ces dons ?

On le comprendra par comparaison avec ce qui se passe si l'on pique le bulbe avec une aiguille : en un point, on provoquera un arrêt du cœur ; en un autre point, pas très éloigné, des convulsions ; et en un troisième point, un diabète.
Donc, si en plaçant une aiguille de quelques millimètres ou même fraction de millimètre, on produit des effets si différents, on comprend pourquoi les effets des balancements de tête peuvent être si variés et même opposés suivant la façon dont ils sont pratiqués. Or, tant que l'on n'a pas analysé avec précision les effets de chaque variété de mouvements, ceux nocifs, plus faciles au départ à exécuter physiquement, se propagent plus aisément que ceux aux effets favorables, d'où une mauvaise réputation de la technique et l'abandon du procédé.
Seule une sélection sérieuse, sur des expériences méthodiques des exercices de balancement de tête provoquant la pensée rythmée et le moins possible d'effets annexes, permettra à toute l'humanité de profiter de cette technique initiatique dont l'origine se confond avec celle de l'homme.

Nous savons qu'il est instinctif de balancer la tête de droite à gauche pendant l'audition d'une belle musique.
Pourquoi ? Les lobes cérébraux de l'audition sont dans les régions temporales. Ce balancement latéral va donc exciter ces localisations cérébrales. Les possibilités de travail alternatif de ces lobes vont se réveiller pour certains rythmes d'excitation droite ou gauche ; le sentiment suscité par la musique en sera plus vif.

De même, nous avons vu dans les écoles coraniques les petits musulmans se balancer de droite à gauche, tout en apprenant par cœur le Coran. L'extraordinaire mémoire auditive dont ils font preuve dans cette étude est sans doute, au moins partiellement, en rapport avec le fait que les lobes de la mémoire auditive sont disposés latéralement sur le cortex, donc stimulés par ce balancement.

Par contre, quel est le mouvement de tête de celui qui s'exclame tout ébahi devant un spectacle inattendu, “Oh, ben alors !” ? Avec le “Oh”, il avance la tête en la gardant bien horizontalement, ouvrant fort la bouche ; avec le “ben alors”, il la recule comme nous l'avons décrit, en rentrant quelque peu le menton.

Pourquoi ? Nous avons vu que la région du cortex (surface du cerveau) qui répond à la vue est la pointe postérieure du lobe occipital ; celle de

l'interprétation de ce qui est vu par l'intelligence, la région frontale. Instinctivement, l'homme surpris par un spectacle va faire glisser sa tête sur l'axe neurologique de la vision. Ainsi, d'instinct, on stimule sa fonction auditive par le balancement latéral et sa fonction visuelle par le balancement antéro-postérieur. Les techniques dites “initiatiques” ne sont que la continuation et, si possible, le perfectionnement de gestes instinctifs. Mais, trop souvent, on les déforme en voulant faire mieux, d'où la nécessité de revenir aux sources. Quant à la pédagogie scolaire actuelle, elle les ignore tout simplement, et c'est son point faible, car l'introduction de ces rythmes naturels dans le cerveau groupe les neurones en lignes harmonieuses, ce qui multiplie leurs possibilités.

Il n'y a nulle raison de ne pas appliquer, dans la mesure du possible et sans forcer, ce que nous avons dit du balancement antéro-postérieur au balancement latéral.

En effet, l'axe moyen des liaisons inter-hémisphériques, corps calleux et trigone, est également horizontal, comme le sont les bandelettes antéro-postérieures dans la direction perpendiculaire.

Il y a des danseuses siamoises qui font glisser leurs vertèbres du cou les unes sur les autres, de telle sorte que la tête va de droite à gauche, bien que son axe vertical au repos reste vertical dans ces déplacements latéraux, au lieu de s'incliner.

C'est évidemment très exagéré. Nous retrouvons là une déformation chorégraphique d'un geste naturel.
Par contre, on remarquera qu'il est possible, sans laxité ligamentaire particulière, de provoquer un léger glissement des vertèbres latéralement : au lieu de pencher la tête, on commence par déporter le cou sur le côté, puis on incline la tête, mais un peu moins pour un même déplacement du sommet du crâne que si l'on n'avait pas exécuté ce glissement vertical.

Bien que l'axe de la tête transversal, horizontal au repos, soit incliné dans ce mouvement latéral, il le sera quand même moins, pour un déport latéral égal, que sans ce mouvement particulier du cou.

M. Toupotte, fondateur de l'Institut de Yogathérapie d'Albi (Tarn), a eu comme Maître un yogi hindou, digne de ce nom, car, par la seule imposition des mains, il lui a provoqué une illumination qui a duré plusieurs jours.

Or, ce yogi lui avait indiqué le balancement latéral de la tête exactement comme nos recherches sur les phosphènes nous ont montré qu'il devait être exécuté, c'est-à-dire pour une bonne part, grâce au glissement latéral des vertèbres cervicales les unes sur les autres, la part de flexion de l'axe du cou restant faible.

Ce balancement provoque de nouveau un mouvement sinusoïdal, serpentin, de la colonne. Il rappelle le mouvement du cobra qui se dresse et que l'on fait danser au son de la flûte : son corps au sol ne bouge pas. Il est bien visible que sa tête aplatie reste sur un plan horizontal, en balançant horizontalement. Par conséquent, le déplacement latéral ne peut venir que du glissement des vertèbres du cou les unes sur les autres.

Autre aspect du “Serpent de l'initiation” de Koundalini : ce mouvement serpentin de l'imagination est déclenché par un mouvement des vertèbres cervicales comparable à celui du serpent. Ceci prouve d'ailleurs que nous sommes bien en présence d'une force élémentaire de la vie.

Enfin, on observera un réflexe curieux : dans un tel balancement du cou, les yeux se lèvent vers le haut, à environ 45° de l'horizontale, leur axe restant parallèle entre eux et à l'axe de la tête en mouvement.

Cette position se retrouve dans certains tableaux anciens du Christ.

NOTE COMPLÉMENTAIRE

Observations sur les combinaisons du Phosphénisme et des girations faites au château de Monteton :

Le village de Monteton (Lot-et-Garonne) est situé entre Marmande et Duras.
Son château a été courageusement restauré par un groupe de jeunes qui y organisent divers stages. J'y ai donné plusieurs cycles de cours sur le Phosphénisme.

Depuis, M. Patrick Feramus et ses collègues y organisent des stages au cours desquels ils associent le Phosphénisme avec divers exercices, principalement avec les girations (danses de derviches), ce qui entre dans le cadre de la méthode que nous préconisons pour les cas de dysorthographie.
De plus, ce château, qui domine d'environ 200 mètres une jolie vallée et dont les terrasses sont orientées vers le sud, se prête merveilleusement à la pratique du Phosphénisme en groupe avec le soleil.

Au cours de ces séances, où Phosphénisme et girations ont été combinés, M. Patrick Feramus a pu confirmer, sur de nombreux sujets, plusieurs de nos observations et ajouter de nouvelles remarques :

1) le plus souvent, lorsqu'un groupe pratique le Phosphénisme, les couleurs des phosphènes ne changent pas au même moment pour les divers participants.

Nous avons pourtant déjà signalé une exception, celle de la fixation d'un bâton d'encens par un groupe, et nous avons attribué à la transmissibilité télépathique des phosphènes un rôle peut-être déclenchant dans la subite illumination de la pièce. Or, il semble qu'à Monteton, un phénomène comparable ait été observé.

D'après M. Feramus, si des girations sont associées aux phosphènes pendant une durée assez longue et pour des groupes ayant déjà quelque entraînement, les changements de couleur du phosphène se font au même instant pour tous les membres du groupe.

Cela serait-il dû à ce que la plus abondante nutrition du cerveau par le liquide céphalo-rachidien brassé autour de lui pendant la danse rende le phosphène en quelque sorte plus normal, c'est-à-dire plus semblable à ce qu'il doit être lorsqu'il est complet, en rythme et en durée ? Ou bien la transmissibilité télépathique des phosphènes serait-elle augmentée par les rotations, ce qui favorise une synchronisation dans leur changement de couleur ?

N'oublions pas que, dans les mois et années qui ont précédé la célèbre danse du soleil de Fatima, les trois enfants qui ont provoqué ce phénomène pratiquaient quotidiennement des danses portugaises tout à fait semblables aux danses de derviches, tout en récitant des cantiques à la Sainte Vierge (Cf. : “Il était trois petits enfants”, Chanoine Barthas. Éd. Fatima, Toulouse).

Est-ce l'habitude de ces danses qui aurait amplifié chez eux les dons de transmissibilité télépathique des phénomènes phosphéniques, ce qui a joué un rôle important dans la genèse du grand miracle de Fatima, le “Prodige solaire” du 13 octobre 1917 (Cf. : Chapitre X sous-titre O de ce livre, mais surtout “L'initiation de Pietro” dont 67 pages sont consacrées à l'analyse de Fatima et “Phosphénisme et Origine des Religions”) ?

2) à Monteton, les danseurs tournent en regardant un projecteur de 1 000 watts qui éclaire la pièce. Le regard doit rester dans l'axe de la tête au repos, donc il ne doit pas suivre la lampe des yeux pendant la rotation du corps autour de son axe.

Le plus souvent, le phosphène ainsi obtenu paraîtra former une ligne horizontale qui, au début, barre tout le champ visuel. Cependant, après un certain temps de rotation, ce phosphène prend une teinte blanche ; à partir de ce moment, il arrive que certains sujets affirment que le phosphène s'étend sur 360°, c'est-à-dire que ce phosphène linéaire a la forme d'un cercle horizontal dont une partie est située derrière la tête, ce qui est d'un effet assez étrange.
On pourrait être tenté de provoquer un phosphène horizontal par un tube luminescent ainsi placé. C'est une expérience à faire, mais à ne pas répéter souvent, car il est mauvais de regarder d'une façon habituelle les éclairages dits “au néon”.

La remarque précédente est vraie pour des groupes, ce qui exigerait des lampes assez longues qui n'existent qu'en tube luminescent.

Mais pour un entraînement individuel qui permet donc de se placer plus près de la source, on trouve facilement dans le commerce des petites lampes rectilignes à filament incandescent.

3) ayant opéré sur plus de cinq cents sujets, M. Feramus confirme la très grande amélioration du sommeil chez ses stagiaires qui combinent le Phosphénisme avec les girations.

Cela n'est d'ailleurs pas étonnant puisque chacune de ces techniques, prises séparément, rend l'endormissement plus rapide et le sommeil plus reposant. M. Feramus confirme aussi la disparition des tensions musculaires inutiles, et un bien plus grand calme mental.

4) après la séance, son groupe a remarqué une amélioration des relations sociales entre les participants, une plus grande clarté dans l'esprit et une plus grande facilité à analyser les situations complexes.

Des membres du corps enseignant, au nombre d'environ une centaine, ayant constaté ces résultats sur eux-mêmes, encouragent maintenant les enfants, qui se livrent d'instinct à la pratique de la giration dans les cours de récréation, à persévérer dans cette habitude.

Cela a permis d'observer des cas particulièrement remarquables, tel que celui de cet enfant atteint d'énurésie (pipi au lit) qui passe une nuit normale chaque fois qu'il pratique cette danse quelques instants avant de s'endormir.

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre I
LA DANSE DES ENFANTS DE FATIMA :
UNE DYNAMO AU SEIN DE LA SUBSTANCE
PHOSPHÉNIQUE 08

Chapitre II
EXPÉRIENCES PRÉLIMINAIRES
PREMIÈRE EXPÉRIENCE : ROTATION DU CORPS
AUTOUR DE SON AXE VERTICAL 13

DEUXIÈME EXPÉRIENCE PRÉLIMINAIRE :
OBSERVATION DES EFFETS DES ROTATIONS
SUR LE PHOSPHÈNE 16

TROISIÈME EXPÉRIENCE PRÉLIMINAIRE :
PRISE DE CONSCIENCE DU GYROPHÈNE 19

QUATRIÈME EXPÉRIENCE PRÉLIMINAIRE :
PERSISTANCE DANS L'IMAGINATION DU
MOUVEMENT DE ROTATION 20

Chapitre III
PREMIER EXERCICE :
ROTATION AVEC CHANGEMENTS DE SENS PÉRIODIQUES 23

Chapitre IV
EXPÉRIENCES PRÉLIMINAIRES AU
DEUXIÈME EXERCICE
A- Universalité de la rotation de sens constant 26
B- Les signes d'alarme à ne pas dépasser 27
C- Première expérience préliminaire :
rotation continue de sens constant 28
D- Nécessité d'une excitation homogène des trois canaux
semi-circulaires au cours des exercices de derviches 30
E- Deuxième expérience préliminaire :
combinaison à la rotation de balancements lents de la tête 31

Chapitre V
DEUXIÈME EXERCICE (exercice fondamental)
COMBINAISON DE LA ROTATION AVEC LES BALANCEMENTS,
LES PHOSPHÈNES ET LES PENSÉES 34
1- Premiers effets 35
2- Vitesse de rotation et fréquence des exercices 35
3- Risque d'exagération de la vitesse de rotation 37
4- Renforcement du Mixage phosphénique :
exercice fondamental 37
5- Voyance par phosphène orientée par le contact physique
ou par l'eidétique 39

6- Utilisation de la danse “rotation phosphène-balancement” pour amplifier la voyance par phosphène 40
7- Rapports entre canaux semi-circulaires et koundalini 40
8- Révélation de notre voie individuelle par la danse rotation-balancement 42
9- Action sur la santé 42
10- La danse rotation-balancement et l'examen de conscience rétrograde 43

Chapitre VI
DÉDOUBLEMENT PAR LES DANSES DE DERVICHES TOURNEURS 46

Chapitre VII
LES BASES PHYSIOLOGIQUES D'UN SENS DE ROTATION PRÉFÉRENTIEL 50

Chapitre VIII
L'EXERCICE DU RAYONNEMENT CENTRIFUGE 53

Chapitre IX
POSITION DES BRAS PENDANT L'EXERCICE 56
A- Montée de koundalini par centrifugation 56
B- Descente d'un courant céleste 57
C- Rotation bras horizontaux 57
D- Rotation tête renversée 58

Chapitre X
LES DANSES EN GROUPE 59

Chapitre XI
LES GIRATIONS DE LONGUE DURÉE 61

APPENDICE

Chapitre I
EXPLICATION ET REPRODUCTION EXPÉRIMENTALE DU “RAYON VERT” 66

Chapitre II
BÉNÉDICTIONS ET PHÉNOMÈNES MIRACULEUX PRODUITS PAR LA PENSÉE RYTHMÉE 71

Chapitre III
MIEUX QUE LE GOUROU : LE BAIN DE FOULE EN PRIÈRE 73

Chapitre IV
VRAIE ET FAUSSE VISION DE L'AURA 77

Chapitre V
LE SENS DE ROTATION DANS LA NATURE 81
A- Inversion du sens de la circulation sanguine 81
B- Les cristaux lévogyres et dextrogyres 82
C- Cyclones et anticyclones 82

Chapitre VI
LES VESTIGES EMBRYOLOGIQUES, POINTS
PRIVILÉGIÉS DE LA CONCENTRATION 84
A- Le nombril 84
B- Le sommeil, état de conscience fœtal :
ses rapports avec le nombril 84
C- L'épiphyse 86
D- La notochorde (ou corde dorsale) 87
E- Le point de départ de koundalini 89

Chapitre VII
REMARQUES NOUVELLES SUR LE BALANCEMENT
ANTÉRO-POSTÉRIEUR 90
A- Le balancement sur l'axe du mixage 90
B- Égalité de l'avance et du recul : expérience du vibromasseur 91
C- Asymétrie du mouvement par rapport à la verticale 92
D- Effets sur la pensée rythmée 93
E- Traditions qui ont conservé ce balancement 93
F- Dangers des flexions postérieures de la tête 94
G- L'auto-massage du cou : une drogue dangereuse 94
H- Transfert au balancement latéral de la tête du principe
du glissement horizontal des vertèbres cervicales 95

NOTE COMPLÉMENTAIRE

Observations sur les combinaisons du Phosphénisme
et des girations faites au château de Monteton 99

® Marque déposée pour les livres, les appareils, les cassettes
et la méthode pédagogique.

L'École du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris dès le 7 Août 1945.

www.phosphenisme.com